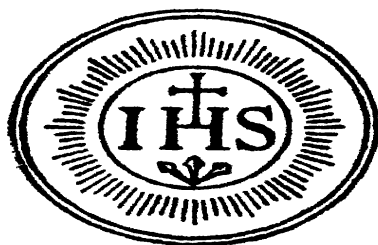
অধ্যাত্ম-সাধনা

খ্রীষ্টাচার্যগণের রচনা-সম্ভার — ১

ইগ্নেসিয়াস লয়োলা

অধ্যাত্ম-সাধনা

অনুবাদ :
দীপা সর্বাধিকারী

জেভিয়ার প্রকাশনী
কলিকাতা

খ্রীষ্টাচার্যগণের রচনা-সম্ভার – ১

প্রথম সংস্করণ : ১৯১৭

প্রকাশক : জেভিয়ার প্রকাশনী
৩০, পার্ক স্ট্রীট
কলিকাতা-১৬

প্রাপ্তিস্থান : Daughters of St Paul
35, Royd Street,
Calcutta-16

মূল্য : সুলভ সংস্করণ ৪'০০ টাকা ; শোভন সংস্করণ : ৬'০০ টাকা

Imprimi Potest
A. Bruylants S. J.
17. 4.17

Imprimatur
+ L. T. Picachy S J.
Archbishop of Calcutta.
17. 4.17

মুদ্রাকর : শ্রীযতীন্দ্র নাথ বিশ্বাস
ব্রাহ্মমিশন প্রেস
২১১/১ বিধান সরণী,
কলিকাতা-৬

মূল গ্রন্থ : Exercicios Spirituales de San Ignacio de Loyola,
autografo espãnol.

স্বর্গীয় ফাদার আঁদ্রে দোঁতেন-এর
পুণ্য স্মৃতির উদ্দেশে

সূচীপত্র

দ্বিতীয় সপ্তাহ

পৃষ্ঠা

তৃতীয় সপ্তাহ

চতুর্থ সপ্তাহ

পরিশিষ্ট

অবতারণা

সাধু ইগ্নেসিয়াস লয়োলা'র "অধ্যাত্ম-সাধনা"-র এই বাংলা অনুবাদ প্রথম বাংলা অনুবাদ নয়। কিছুদিন আগে—"যোগ-সাধনা" নামে একটি অনুবাদের পাণ্ডুলিপি আমরা পেয়েছি। মনে হয় এই বাংলা অনুবাদটি স্বর্গীয় ফাদার দোঁতেন-এর উদ্যোগে করা। বর্তমান অনুবাদ ফাদার দোঁতেন-এর অনুবাদ থেকে স্বতন্ত্র। ফাদার দোঁতেন-এর বাংলা অনুবাদ আমাদের এই অনুবাদের প্রেরণা দিয়েছে ও এই অনুবাদ গ্রন্থটি তাঁর নামে উৎসর্গ করে আমরা গৌরব বোধ করছি।

১৯৬৮ সালে অধ্যাপিকা শ্রীমতী দীপা সর্বাধিকারী বর্তমান অনুবাদের কাজে প্রথম হাত দেন। পরে বর্দ্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক শ্রীঅবন্তীকুমার সান্যালও একটি নতুন ফরাসী অনুবাদের ওপর নির্ভর করে, বইটির কোন কোন অংশের অনুবাদ করেন। সর্বশেষে, ১৯৬৯ সালে পুনরায় গোড়া থেকে শুরু করে শ্রীমতী দীপা সর্বাধিকারী অনুবাদটি সমাপ্ত করেন। তিনি ফাদার পুল-এর ইংরেজী অনুবাদ—"The Spiritual Exercises of St Ignatius", A new Translation, based on studies in the language of the Autograph, by Louis T. Puhl S. J., Indian edition 1942, অনুসরণ করেন। তা ছাড়া Francois Courel S J. কৃত ফরাসী ও Versio Vulgata ল্যাটিন অনুবাদেরও সাহায্য নেওয়া হয়েছে।

শুধু বাঙ্গালী খ্রীষ্টধর্মাবলম্বী নয়, অখ্রীষ্টীয় বাঙ্গালীদেরও উদ্দেশ্য ক'রে তিনি একটি আক্ষরিক অনুবাদ করেছেন। অবশ্য মাঝে মাঝে ভাষার দিকে নজর রাখতে গিয়ে মূলগ্রন্থের ভাষা থেকে তাঁকে কোথাও কিছুটা সরে আসতে হয়েছে। মূলগ্রন্থের ভাষার মতন তাঁর ভাষা সরল ও সহজবোধ্য।

কালক্রমে মূলগ্রন্থের অনেক সাধারণ শব্দ পারিভাষিক শব্দের পর্যায়ে পড়েছে। এই শব্দগুলি অনুবাদ করার সময়, নতুন শব্দ সৃষ্টি করবার

চেয়ে প্রচলিত শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে যদিও সে সব শব্দের অর্থ ও অনুষঙ্গ পুরোপুরি ভাবে অনুবাদের মধ্যে প্রকাশ করা সম্ভব হয় নি। প্রয়োজনে পাদটীকায় ইংরেজী প্রতিশব্দ দেওয়া হয়েছে। প্রসঙ্গ থেকে ও ব্যবহারে এই প্রচলিত শব্দগুলিও ক্রমশঃ পারিভাষিক শব্দ হয়ে উঠবে, আশা করা যায়।

তাই এই বর্তমান অনুবাদ সাহিত্যিকও নয়, সমালোচনামূলকও নয়। আশা করি পরবর্তীকালের অনুবাদকদের হাতে গ্রন্থের অনুবাদ ভাবে-ভাষায়-শিল্প-সুষমায় আরো মনোহর হয়ে উঠবে।

"খ্রীষ্টাচার্যগণের রচনা-সম্ভার" প্রকাশের একটি পরিকল্পনা আমরা নিয়েছি। এই রচনা-সম্ভারের প্রথম গ্রন্থ ইগ্নেসিয়াস লয়োলা'র "অধ্যাত্ম-সাধনা"।

অধ্যাপিকা দীপা সর্বাধিকারীর কাছে, তাঁর নিঃস্বার্থ, সহিষ্ণু ও অক্লান্ত পরিশ্রমের জন্যে আমরা বিশেষ ভাবে ঋণী।

মাননীয় ফাদার জেঃ এঙ্গলবার্ট এস্ জে, ফাদার পিঃ ফালোঁ এস্ জে, ফাদার জয়ন্তকুমার সেন এস্ জে, অধ্যাপক অবন্তীকুমার সান্যাল এই কাজের সফল পরিণতিতে গুরুত্বপূর্ণ অংশ গ্রহণ করেছেন। তাঁরা আমাদের গভীর কৃতজ্ঞতার পাত্র। তাছাড়া আরও অনেকে, বিশেষতঃ ফাদার এঃ ওয়াভ্রেইল এস্ জে, আমাদের সাহায্য করেছেন। তাঁদেরও কাছে আমরা কৃতজ্ঞ।

যীশু সংঘের প্রাক্তন প্রধান আচার্য মাননীয় ফাদার এঃ উওটিয়ে এস্ জে ও বর্তমান প্রধান আচার্য মাননীয় ফাদার এঃ ব্রয়লান্স্ এস্ জে-র উৎসাহদান ও অকুণ্ঠ সমর্থন না থাকলে, "অধ্যাত্ম-সাধনা" কোন দিন বাংলায় প্রকাশ করা সম্ভব হত না। তাঁদের আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই।

সাধু ইগ্নেসিয়াসের পর্ব
৩১ জুলাই ১৯৭৭

প্রভু যীশুর গীর্জা

গ্রন্থপরিচয়

স্পেনের অন্তর্গত লয়োলা নামক স্থানে, ১৪৯১ খ্রীষ্টাব্দে এক অভিজাত বংশে ইগ্নেসিয়াসের জন্ম হয়। তাঁর মৃত্যু হয় রোমে ১৫৫৬ খ্রীষ্টাব্দের ৩১শে জুলাই। এই ৬৫ বৎসর-ব্যাপী জীবনে, তাঁর সব চেয়ে বড় কৃতিত্ব হলো ১৫৫৩ খ্রীষ্টাব্দে যীশুসংঘের প্রতিষ্ঠা করা। সাধু ফ্রানসিস্ জেভিয়ার ছিলেন এই সংঘের উদ্যোক্তাদের অন্যতম।

ইউরোপীয় নবজাগরণের যুগে ক্যাথলিক মণ্ডলীতে এক বিরাট যুগান্তকারী সংকট দেখা দিল। মার্টিন লুথার মণ্ডলীর বাইরে সংস্কার-মূলক আন্দোলন প্রবর্তিত করলেন। ইগ্নেসিয়াস লয়োলা ও তাঁর সংঘ মণ্ডলীর ভিতরে থেকে একটি গভীর আধ্যাত্মিক জাগরণের সূচনা করলেন। মণ্ডলীর কর্তৃপক্ষ ও যাজকগোষ্ঠীর একটি অংশকে তাঁরা খ্রীষ্টের অদর্শের পথে ফিরিয়ে আনলেন। এই সংঘের উদ্যোগেই ইউরোপের সদ্য আবিষ্কৃত ভারত ভূখণ্ডে খ্রীষ্টধর্মের প্রচার অভিযান আরম্ভ হয়। মণ্ডলীর এই আধ্যাত্মিক জাগরণের মূলে সাধু ইগ্নেসিয়াসের "অধ্যাত্ম-সাধনা" গ্রন্থটি বিশেষ কাজ করেছে। ষোড়শ শতকের অনেক পথিকৃৎ এই গ্রন্থটি থেকে প্রেরণা লাভ করেছিলেন। সাধু ইগ্নেসিয়াস নিজের জীবনে ও অভিজ্ঞতার ফলে ভগবানের সান্নিধ্যলাভের ও সেবার যে পদ্ধতি খুঁজে পেয়েছিলেন "অধ্যাত্ম-সাধনা"-র গ্রন্থে তা-ই তিনি বিবৃত করেছেন। এই গ্রন্থে পারমার্থিক উন্নতির জন্যে আধ্যাত্মিক অনুশীলনের নানান সূত্র তিনি লিপিবদ্ধ করেছেন।

বইটি স্পানিস্ ভাষায় রচিত। শিরোনাম: Exercicios Spirituales। ১৫৫৪ সালে প্রথম প্রকাশের পর থেকে আজ পর্যন্ত বিভিন্ন ভাষায় এই বইটি অনূদিত হয়েছে। শেষ অনুবাদ বের হয় হিন্দীতে, ১৯৭০ সালে।

আধ্যাত্মিক নবায়ণের ও প্রগতির চিরন্তন সূত্র থাকবে "অধ্যাত্ম-সাধনা"।

অধ্যাত্ম-সাধনা

১। ভূমিকা

অধ্যাত্ম-সাধনার প্রক্রিয়াগুলি সহজ করে বোঝাবার জন্যে ও সাধক ও গুরু দুজনেই যাতে লাভবান হন, তারই জন্যে এই বক্তব্যের অবতারণা।

প্রথম—"অধ্যাত্ম-সাধনা" বলতে মনের সব রকম পর্যবেক্ষণ নিরীক্ষা, ধ্যানধারণা, প্রার্থনা (মৌখিক বা মানসিক) ও সাধারণভাবে সমস্ত রকম আত্মচর্চাকেই (যা পরে আলোচনা করা হবে) বোঝায়। হেঁটে চলে বেড়ানো কিংবা দৌড়োনো যেমন শরীর-চর্চা, তেমনি সমস্ত রকম অযথা বিষয়বাসনা থেকে মনকে মুক্ত করার জন্যে যা কিছু প্রস্তুতি বা প্রয়াস তাকে আত্মানুশীলন বা যোগসাধনা বলা যেতে পারে। অনিয়ন্ত্রিত বিষয়াসক্তি থেকে মুক্ত হয়ে এই সাধনায় মানুষ জানতে চেষ্টা করবে—ঈশ্বরের ইচ্ছা কি, তার জীবনকে তিনি কোন্ পথে নিয়ে যেতে চান, কোন্ পথে আছে তার মুক্তি।

২। **দ্বিতীয়**—মনন[১] বা ধ্যানের[২] ক্রম ও পদ্ধতি বোঝাতে হলে এই মনন বা ধ্যানের বিষয়বস্তু যথাযথভাবে ব্যক্ত করা দরকার। কোন বিষয়ই বাদ না পড়ে, অথচ আলোচনা যেন সংক্ষিপ্ত হয়। তার কারণ, তথ্যের শক্ত মাটি অবলম্বন করে ধ্যান করার সময় সাধক এই বিষয়-গুলি নিজে নিজেই পর্যালোচনা করে হয়তো আরও পরিষ্কার ভাবে ও আরও ভালোভাবে হৃদয়ঙ্গম করতে পারবেন। দুটি উপায়ে তা হওয়া সম্ভব—নিজের যুক্তি দিয়ে বা ঈশ্বরের করুণায় মন যদি উদ্ভাসিত হয়ে ওঠে তাহলে। ধ্যানের বিষয়গুলি বিশদভাবে ব্যাখ্যা করে বোঝানোর চেয়ে এই রীতি অনুসরণ করলে আনন্দ[৩] বেশি হয় ও তা বেশি ফলপ্রসূ

[১] Meditation. [২] Contemplation. [৩] Consolation.

হয়। কেননা, বিদ্যা যত বেশিই হোক না কেন, তা পূর্ণতা দিতে বা তৃপ্ত করতে পারেনা—তা আসে সত্যকে উপলব্ধি করার আনন্দের আস্বাদনের মধ্যে।

৩। **তৃতীয়**—যে অধ্যাত্ম-সাধনার কথা পরে বলা হবে, তাতে মনের দুটি বৃত্তির কথা আছে—এক হল বুদ্ধি-বৃত্তি যা যুক্তি ও বিচারের জন্যে দরকার, আর অন্যটি হচ্ছে হৃদয়বৃত্তি- যার দ্বারা প্রেমের প্রকাশ হয়। তবে মনে রাখতে হবে যে, বুদ্ধি-বৃত্তি প্রয়োগের সময় যে পরিমাণ ভক্তির প্রয়োজন হয়, হৃদয় দিয়ে ভগবানকে বা তাঁর সিদ্ধ ভক্তদের[১] ডাকতে গেলে—সে ডাকা উচ্চারিত বা অনুচ্চারিত যাই হোক না কেন, তার চেয়ে আরও বেশি ভক্তির দরকার হয়।

৪। **চতুর্থ**—এই সাধনার চারটি স্তর—এক এক স্তর বা পর্যায়ের জন্যে এক এক সপ্তাহ নির্দিষ্ট। প্রথম পর্যায়ে পাপের পর্যালোচনা ও বিশ্লেষণ; দ্বিতীয় পর্যায়ে তালপত্রোৎসব[২] পর্যন্ত পর্যালোচনা ও বিশ্লেষণ; দ্বিতীয় পর্যায়ে খ্রীষ্টের জীবনের অনুধ্যান; তৃতীয় পর্যায়ে খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যুবরণ[৩] ও চতুর্থ পর্যায়ে পুনরুত্থান ও স্বর্গারোহণ। এর সঙ্গে আছে প্রার্থনার তিনরকম পদ্ধতি।

অবশ্য এর মানে এই নয় যে, সাধনার প্রতি সপ্তাহেই সাতদিন বা আটদিন থাকতে হবে। এমন হতে পারে যে প্রথম সপ্তাহের সাধনার অভীষ্ট ফল—নিজের পাপের জন্য অনুশোচনা, দুঃখ ও অশ্রু এলো দেরীতে। একজন হয়তো আরেকজনের চেয়ে বেশি খাটতে পারেন, আবার কেউ হয়তো অন্যের চেয়ে বেশি বিক্ষুব্ধ ও বিচলিত হয়ে পড়েন ও নানা রকম আত্মিক শক্তি[৪] তাঁকে পরীক্ষা করে। সেইজন্যে

১ Saints. ২ Palm Sunday. ৩ Passion.
৪ Spirits or spiritual forces.

কারোর পক্ষে সপ্তাহটি যেমন ছোট করার দরকার হতে পারে, কারোর পক্ষে আবার বাড়াতে হতে পারে। সাধন-বিষয়ে অভীষ্ট ফল পেতে হলে পরের সপ্তাহগুলিতেও ঐ একই পথ ধরে চলতে হবে।

যাইহোক, আনুমানিক ৩০ দিনের মধ্যে অনুশীলন শেষ করে ফেলা উচিত।

৫। **পঞ্চম**—যোগ-সাধনার সময়ে সাধকের চিত্ত যেন স্রষ্টা-ঈশ্বরের প্রতি পরম ও একান্ত ভক্তিতে নিবেদিত থাকে। পরমেশ্বর যাতে তাঁর পরম পবিত্র ঐশী ইচ্ছানুযায়ী সাধককে ও তাঁর সমস্ত কিছুকে চালিত করতে পারেন—সেইজন্যে সাধক যদি তাঁর সব স্বাধীন ইচ্ছাশক্তি বিসর্জন দিতে পারেন, তাহলেই তাঁর সাধনার সিদ্ধি সহজ হবে।

৬। **ষষ্ঠ**—গুরু যখন দেখবেন, আনন্দ বা বিষাদ[১] —মনের কোন অবস্থাতেই সাধক বিচলিত নন, কিংবা শুভ বা অশুভ কোন শক্তিই তাঁকে ক্ষুব্ধ করতে পারছে না—তখনই তিনি সাধনার বিষয়ে শিষ্যকে প্রশ্ন করবেন। তিনি জিজ্ঞাসা করবেন—সাধক কি নির্দিষ্ট সময়ে তাঁর সাধনা করেন? কেমন করে করেন? সাধন বিষয়ে অতিরিক্ত নির্দেশগুলি[২] কি তিনি সযত্নে পালন করছেন? এই রকম প্রত্যেক বিষয়ে তিনি বিশদ ভাবে জানতে চাইবেন। আনন্দ ও বিষাদের বিষয়ে ৩১৬-৩২৪ অনুচ্ছেদে ও অতিরিক্ত নির্দেশগুলির বিষয়ে ৭৩-৯০ অনুচ্ছেদে আলোচনা করা হয়েছে।

৭। **সপ্তম**—গুরু যদি দেখেন সাধকের চিত্ত বিষণ্ণ ও প্রলুব্ধ, তাহলেও সাধকের প্রতি তিনি যেন রূঢ় অথবা কঠোর না হন। তখন

১ Desolation. ২ Additional directions.

সাধকের সঙ্গে তাঁর ব্যবহার যেন কোমল ও মমতাপূর্ণ হয়। তখন গুরুর কর্ত্তব্য হচ্ছে, মানব-শত্রু শয়তানের[১] প্রবঞ্চনা ও ছলনার বিষয়ে সাধককে বুঝিয়ে দিয়ে তাঁর মনে ভবিষ্যতের জন্যে শক্তি ও প্রেরণা সঞ্চারিত করা ও ভাবী আনন্দের জন্যে তাঁকে প্রস্তুত করে তোলা।

৮। **অষ্টম**—শত্রুর ছলচাতুরী, সাধকের মানসিক বিষাদ বা তাঁর আনন্দানুভূতি দেখে দরকার মনে হলে তাঁকে আত্মার শুভ ও অশুভ শক্তির[২] প্রভাব বোঝাবার জন্যে গুরু প্রথম ও দ্বিতীয় সপ্তাহের সাধনার নিয়মগুলি যেন ভাল করে বুঝিয়ে দেন।

৯। **নবম**—প্রথম সপ্তাহের অনুশীলনে, অধ্যাত্ম-সাধনায় অনভিজ্ঞ সাধক স্থূল ও প্রকাশ্যভাবেই প্রলুব্ধ হতে পারেন। যেমন, দুঃখকষ্টের ভাবনা, লজ্জা বোধ, কিংবা লোকচক্ষে আমাকে হেয় হতে হবে—এই সব চিন্তা তাঁর ভগবৎ-সেবায় এগিয়ে যাওয়ার পথে বাধাবিঘ্নের সৃষ্টি করতে পারে। এই অবস্থায় আত্মার বিভিন্ন শক্তির প্রভাব বিষয়ের দ্বিতীয় সপ্তাহের নির্দেশগুলি গুরু যেন ব্যাখ্যা না করেন। কেননা, এই স্তরের সাধকের পক্ষে প্রথম সপ্তাহের নির্দেশসমূহ যতখানি লাভ-জনক হবে, দ্বিতীয় সপ্তাহের নির্দেশগুলি ততখানিই ক্ষতি করতে পারে। এর কারণ, দ্বিতীয় পর্যায়ের সাধনা এত সূক্ষ্ম ও উচ্চ স্তরের যে তা হৃদয়ংগম করা এখনই তাঁর পক্ষে সহজ হবে না।

১০। **দশম**—সাধককে এই দ্বিতীয় সপ্তাহের নির্দেশগুলি ভালো করে বুঝিয়ে দেওয়ার উপযুক্ত সময় হচ্ছে তখনই যখন গুরু দেখবেন, শয়তান ভালোর ছদ্মবেশে তাঁকে প্রলুব্ধ ও পীড়িত করছে। কেননা,

১ The enemy of our human nature—Satan.

২ Good and bad spirits.

সাধারণত দেখা যায়, দ্বিতীয় সপ্তাহের সাধনায় যখন সাধকের জীবন উদ্বুদ্ধ হয়ে ওঠে[১] মানব-শত্রু শয়তান তখনই ভালোর ছদ্মবেশে বেশি প্রলোভন দেখায়। চিত্তশুদ্ধির[২] সাধনায় রত সাধককে প্রথম সপ্তাহে সে ভালোর বেশে তত বেশি প্রলুব্ধ করে না।

১১। **একাদশ**—প্রথম সপ্তাহে সাধনার সময় দ্বিতীয় সপ্তাহের কার্যসূচী না জানাই ভালো। বরং, দ্বিতীয় সপ্তাহে কোন কিছু ভালোর আশা না করেই যেন সাধক প্রথম সপ্তাহের সাধনায় সিদ্ধির জন্যে চেষ্টা করেন।

১২। **দ্বাদশ**—যোগ-সাধনায় প্রতিদিনের করণীয় পাঁচটি অনুশীলনের প্রত্যেকটিতে সাধক যাতে পুরো এক ঘণ্টা করে সময় দেন, এ বিষয়ে গুরু বিশেষ ভাবে জোর দেবেন। প্রত্যেকটি অনুশীলনে ঠিক এক ঘণ্টা সময়ই দেওয়া হয়েছে, এ বিষয়ে সাধক যেন নিজের মনে নিঃসংশয় থাকেন। নির্ধারিত সময়ের কম হওয়ার চেয়ে বরং বেশি হওয়া ভাল। কেননা, শয়তান সব সময়ই চেষ্টা করছে যাতে মনন, ধ্যান, বা প্রার্থনার সময় কম হয়।

১৩। **ত্রয়োদশ**—মনে রাখতে হবে যে আনন্দ যখন মনকে সরস করে রাখে, তখন এক ঘণ্টা সময় ধরে ধ্যান করা সহজ ও অল্প চেষ্টাতেই তা পারা যায়, কিন্তু নীরসতায় পীড়িত মনে তা খুব কষ্ট-সাধ্য। তাই বিষাদের বিরুদ্ধে সংগ্রাম ও প্রলোভন জয় করার জন্যে সাধক যেন নির্ধারিত এক ঘণ্টা সময়ের একটু বেশিই এই সাধনার জন্যে রাখেন। তাহলে দমনই শুধু নয়, শয়তানকে পরাজিত করাও তাঁর পক্ষে সম্ভব হবে।

---

১ **Illuminative way,** বোধন মার্গ.

২ **Purgative way,** শোধন মার্গ.

১৪। **চতুর্দশ**—গুরু সজাগ দৃষ্টি রাখবেন যাতে আনন্দ ও উৎসাহে উৎফুল্ল সাধক উপযুক্ত বিচারবিবেচনা না করে বা তাড়াতাড়ি কোন প্রতিজ্ঞা বা ব্রত অঙ্গীকার না করেন। সাধককে যতই তিনি অস্থির চিত্ত বলে বুঝতে পারবেন, ততই তিনি যেন তাঁকে আগে থেকে সাবধান করে দেন ও ভর্ৎসনা করেন। অবশ্য এটা ঠিক, আনুগত্য, দারিদ্র্য ও ব্রহ্মচর্য[১] যে আশ্রমের ধর্ম সেই ধর্মাশ্রমে[২] প্রবেশ করতে প্রেরণা দেওয়া যুক্তিযুক্ত আর ব্রত না নিয়ে সৎকাজ করার চেয়ে ব্রত নিয়ে সৎকাজ করা বেশি পুণ্যের, তাহলেও ব্যক্তিগত ভাবে প্রত্যেকের অবস্থা ও সামর্থ পর্যালোচনা করা দরকার। আর এ ছাড়াও প্রতিজ্ঞা পালন করতে গিয়ে তিনি কি রকম সাহায্য বা বাধা পাচ্ছেন, এই বিষয়টিও খুব ভালো ভাবে বিবেচনা করতে হবে।

১৫। **পঞ্চদশ**—দারিদ্র্য বেছে নেওয়ার জন্যে বা অন্য কোন ব্রত বা জীবনযাত্রার[৩] বদলে বিশেষ একটি ব্রত বা জীবনযাত্রা বেছে নেওয়ার জন্যে সাধককে গুরুর বেশি উৎসাহ না দেওয়াই উচিত। এ কথা সত্যি যে, যোগসাধনার বাইরে যোগ্যলোককে নিশ্চয়ই সংযম, ব্রহ্মচর্য, সন্ন্যাসাশ্রম ও সুসমাচার অনুযায়ী পূর্ণ সিদ্ধির সব কটি দিকই বেছে নেওয়ার জন্যে প্রেরণা দেওয়া সঙ্গত ও তাতে পুণ্যই[৪] হয়, তবু যোগসাধনারত সাধকের ক্ষেত্রে এ কথা খাটে না। সে ক্ষেত্রে কাম্য ও শ্রেয় হল ঐশী-ইচ্ছা জানতে উন্মুখ ভক্তহৃদয়ের সামনে স্রষ্টা পরমেশ্বর নিজেকে মেলে ধরবেন, প্রেম ও প্রশংসার বাণীতে ভক্ত-হৃদয়কে উদ্দীপ্ত করে তুলবেন ও এমনভাবে তাঁকে চালাবেন যাতে ভবিষ্যতে তিনি ভগবৎ-সেবায় নিজেকে নিবেদিত করতে পারেন।

১ Obedience, poverty and chastity. ২ Religious life.
৩ State of life and way of living. ৪ Meritorious.

তখন, স্থির তুলাদণ্ডের মত কোন পক্ষে না ঝুঁকে গুরু যেন দেখেন যাতে স্রষ্টা তাঁর সৃষ্ট ভক্তের সঙ্গে ও ভক্ত তাঁর স্রষ্টার সঙ্গে প্রত্যক্ষ ভাবে যুক্ত হন ও তাঁদের মধ্যে পারস্পরিক আদান-প্রদান ঘটে।

১৬। **ষষ্ঠদশ**—মন যদি অসংগতভাবে বিষয়াসক্ত হয়, সমস্ত শক্তি দিয়ে চেষ্টা করতে হবে যাতে সেই আসক্তির যা লক্ষ্য তার বিপরীত দিকে মনকে নিয়ে যাওয়া যায়। তাহলে স্রষ্টা পরমেশ্বর তাঁর সৃষ্টি-ভক্তের হৃদয়ে সুনিশ্চিত ভাবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পারবেন। যেমন, সাধক যদি বিশেষ কোন পদ বা ধর্মবৃত্তির[১] জন্যে লালায়িত হন, যার মূলে আছে নিজের ব্যক্তিগত লোভ ও স্বার্থ, ঈশ্বরের মহিমা প্রকাশার্থেই যা তেমন উপযোগী হবে না বা ব্যক্তির আধ্যাত্মিক কল্যাণে প্রণোদিত নয়, তখনই তাঁর ঐকান্তিক চেষ্টা হওয়া উচিত—এর বিরুদ্ধ ইচ্ছাকে নিজের মধ্যে জাগিয়ে তোলা। আর, যতক্ষণ না তাঁর সেই অসংযত আসক্তি — উচ্চপদ বা স্বার্থ-সাধনের বাসনা থেকে মন সম্পূর্ণ নিবৃত্ত হয় ও ভগবান তাঁর সব কামনাবাসনা সংযত করেন, ততদিন তিনি যেন প্রার্থনা ও অন্যান্য সাধনার মধ্যে বারবার ঈশ্বরের কাছে এই আসক্তি-বন্ধন থেকে মুক্তি ভিক্ষা করেন। এর ফলে, তাঁর সমস্ত চাওয়া-পাওয়ার মূলে থাকবে শুধুমাত্র ভক্তি, ঐশ মহিমা ও ঐশ গৌরব প্রকাশ করার ইচ্ছা।

১৭। **সপ্তদশ**—সাধকের নিভৃতচিন্তা বা প্রচ্ছন্ন পাপ সম্বন্ধে গুরুর অনুসন্ধান করা বা জানতে চাওয়া উচিত নয়। কিন্তু আত্মার বিভিন্ন শক্তির প্রভাবে তাঁর চিত্ত কতখানি বিক্ষুব্ধ বা তাঁর মনের ভাবনা-চিন্তার গতি কোন্ দিকে—এ বিষয়ে তাঁর যেন যথাযথ জ্ঞান থাকে। কেননা,

১ Ecclesiastical Benefice.

তখনই তাঁর পক্ষে সাধকের আধ্যাত্মিক উন্নতি ও তাঁর ক্ষুব্ধ মনের প্রয়োজন অনুসারে উপযুক্ত সাধনার নির্দেশ দেওয়া সম্ভব।

১৮। **অষ্টাদশ**—সাধন-প্রক্রিয়াগুলি সাধকের অবস্থানুযায়ী হওয়া উচিত, অর্থাৎ তা যেন তাঁর বয়স, শিক্ষা ও মানসিক শক্তির পরিপ্রেক্ষিতে হয়। স্বাভাবিকভাবে যাঁর শক্তি কম, বা যাঁর দৈহিক ক্ষমতা বেশি নয়—এ রকম সাধককে এমন কোন অনুশীলন দেওয়া উচিত নয় যা তাঁর পক্ষে সহ্য করা শক্ত কিংবা যাতে তাঁর লাভ হবেনা।

প্রত্যেক সাধককে সেইরকম অনুশীলনই দেওয়া উচিত যা তাঁর সাধনার সহায়, যা তাঁর পক্ষে লাভজনক ও যাতে তাঁর মনের সায় আছে। সেইজন্যে যিনি শুধু সাধারণভাবে পথ-নির্দেশ ও কিছুটা মানসিক শান্তি চান, তাঁকে প্রথমে "বিশেষ মন-পরীক্ষা"[১] (২৪-৩১ অনুচ্ছেদ দ্রষ্টব্য) ও পরে "সাধারণ মন-পরীক্ষা"[২] (৩২-৪৩ অনুচ্ছেদ দ্রষ্টব্য) সাধনার জন্যে দেওয়া যেতে পারে। এর সঙ্গে থাকবে প্রতিদিন সকালে আধ ঘণ্টা করে "দশ-আজ্ঞা"[৩] ও "সপ্তরিপু"[৪] বিষয়ে প্রার্থনা-পদ্ধতি (২৩৮-২৪৮ অনুচ্ছেদ দ্রষ্টব্য)।

প্রতি সপ্তাহে "পাপ-স্বীকার"[৫] ও দু সপ্তাহে একবার—সাধকের ইচ্ছা থাকলে যদি সপ্তাহে একবার হয়, আরও ভালো হয়—"খ্রীষ্ট প্রসাদ"[৬] গ্রহণ, তাঁর সাধনার যথেষ্ট অনুকূল হবে।

এই পদ্ধতি তাঁদের জন্যেই ভালো, যাঁদের স্বাভাবিক শক্তি কম বা যাঁরা নিরক্ষর। এই রকম সাধককে "দশ-আজ্ঞা", "সপ্ত-রিপুর" প্রত্যেকটি

১ Particular Examination of Conscience.

২ General Examination of Conscience.

৩ Ten Commandments.

৪ Seven Capital Sins.

৫ Confession.

৬ Holy Communion.

রিপু ও পঞ্চেন্দ্রিয়ের প্রয়োগ ও "খ্রীষ্ট-মণ্ডলী"-র আদেশসমূহ[১] ও সেবাব্রত[২] সম্বন্ধে ভালো করে ব্যাখ্যা বুঝিয়ে দেওয়া দরকার।

আবার গুরু যদি বোঝেন, সাধকের আগ্রহ অল্প, কি দৈহিক সামর্থও কম ও তাঁর কাছ থেকে খুব সামান্য ফলই আশা করা যায়, তাহলে তাঁকে কেবল পাপ-স্বীকারের প্রস্তুতি হিসেবে কয়েকটি সহজতর অনুশীলনের নির্দেশ দেওয়াই যুক্তিযুক্ত। তারপর গুরু তাঁকে মন-পরীক্ষার নির্দেশ দেবেন ও আগের চেয়ে ঘন ঘন পাপ-স্বীকার করতে উপদেশ দেবেন। এর ফলে তাঁর লাভ যত সামান্যই হোক না কেন, সেই লাভটুকু তিনি বজায় রাখতে পারবেন।

কিন্তু এখনই যেন এর বেশি না এগোনো হয়। অর্থাৎ বিশেষ কোন জীবন-ধারা বেছে নেওয়ার বিষয়ে বা প্রথম সপ্তাহের অনুশীলনের বাইরে কোন সাধনা সাধক যেন গ্রহণ না করেন। এই বিষয়টি বিশেষ করে মানা দরকার তখনই যখন, অন্য সাধকের কাছ থেকে আরও বেশি ফল পাওয়ার প্রত্যাশা করা যায় বা সব কিছু করার জন্যে সময় হাতে থাকে না।

১৯। **উনবিংশ**—এমন হতে পারে সাধক শিক্ষিত ও মেধাবী কিন্তু বৈষয়িক ব্যাপারে বা গুরুত্বপূর্ণ কাজে নিযুক্ত—সে ক্ষেত্রে তাঁর রোজ দেড়ঘণ্টা সময় ধরে যোগসাধনা অনুশীলন করা উচিত।

প্রথমে তাঁকে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিতে হবে কি উদ্দেশ্যে ভগবান মানুষকে সৃষ্টি করেছেন। তারপর আধঘণ্টা "বিশেষ মন-পরীক্ষা" ও "সাধারণ মন-পরীক্ষা"। তারপর "পাপ-স্বীকার" ও "খ্রীষ্ট-প্রসাদ" গ্রহণ করার পদ্ধতিগুলি একে একে তাঁকে ভালো করে বুঝিয়ে দিতে হবে।

১ Commandments of the Church.   ২ Works of Mercy.

তিনদিন ধরে রোজ সকালে একঘণ্টা করে তিনি "প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় পাপ" সম্বন্ধে গভীরভাবে চিন্তা করবেন (৪৫-৫৪ অনুচ্ছেদ দ্রষ্টব্য)। আরও তিনদিন ঐ একই সময়ে নিজের ব্যক্তিগত পাপের পর্যালোচনা ও তারও পরে তিনদিন ঐ একই নির্ধারিত সময়ে পাপের শাস্তি বিষয়ে অনুধ্যান করবেন। এই সময় মন-পরীক্ষার সঙ্গে সঙ্গে দশটি "অতিরিক্ত নির্দেশ"-ও পালন করতে হবে।

খ্রীষ্টের ঐহিক লীলা[১] বিষয়েও ঐ একই ক্রম। এ বিষয়ে পরে বিশদভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

২০। **বিংশ**—বৈষয়িক ব্যাপারে যিনি হত বেশি জড়িত নন ও সাধনমার্গে যতদূর সাধ্য এগিয়ে যেতে চান—তাঁকে যোগ-সাধনার সমস্ত অনুশীলনগুলি নীচের ক্রম অনুসারে দেওয়া উচিত।

সাধারণ ভাবে বলতে গেলে, সাধক যতই আত্মীয়স্বজন বন্ধুবান্ধব ও পার্থিব চিন্তা থেকে দূরে সরে আসতে পারেন, তাঁর সাধনার উন্নতি তত বেশি হয়। এমন হতে পারে তিনি নিজের বাড়ি ছেড়ে অন্য কোন বাড়ি কি ঘর নিয়ে থাকলেন। এখানে তিনি যতদূর সম্ভব নিভৃতে থাকতে পারেন ও আত্মীয়-বন্ধুর কাছ থেকে বিঘ্নসৃষ্টির আশঙ্কা না করে "খ্রীষ্ট-যাগ"[২] ও "সায়ং-সন্ধ্যায়"[৩] যোগ দিতে পারেন।

পরিচিত জীবন থেকে এইভাবে বিচ্ছিন্ন হওয়ার সুবিধে অনেক। তার মধ্যে এই তিনটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথম—ভগবৎ-সেবা ও ভগবৎ-মহিমা কীর্তনের জন্যে যখন তিনি অগণিত আত্মীয় বন্ধু ছেড়ে আসেন ও ঈশ্বর থেকে বিচ্ছিন্ন জাগতিক

১ Mysteries of the Life of Christ : পুণ্য ঘটনাবলি.

২ Mass. ৩ Vespers.

বিষয় যা তাঁকে এতদিন কর্মব্যস্ত রেখেছিল, তা থেকে বিদায় নেন, পরমেশ্বরের কাছে তিনি খুবই পুণ্যবান হয়ে ওঠেন।

দ্বিতীয়—এই নির্জনবাসে মন বহু বিষয়ে ব্যাপৃত থাকে না বলে একটি মাত্র বিষয়ে অর্থাৎ সৃষ্টিকর্তার সেবা ও সাধকের আধ্যাত্মিক কল্যাণে একাগ্র হতে পারে। আর এইজন্যেই ইষ্টলাভের উদ্দেশ্যে তিনি নিজের সমস্ত স্বাভাবিক ক্ষমতা অবাধে প্রয়োগ করতে পারেন।

তৃতীয়—এই নির্জন বিচ্ছিন্নতায় যত বেশি থাকা যায়, মন ততই স্রষ্টা ঈশ্বরের কাছে এগিয়ে যেতে পারে ও তাঁর সঙ্গে যুক্ত হতে পারে; আর চিত্ত যতই ঈশ্বরের সান্নিধ্য লাভ করে ততই সাধকের পক্ষে তাঁর অসীম করুণার দান গ্রহণ করা সহজ হয়ে ওঠে।

২১। অধ্যাত্ম-সাধনা

এই সাধনার উদ্দেশ্য হল নিজেকে জয় করা ও নিজের জীবনকে এমন ভাবে নিয়ন্ত্রিত করা যাতে কোন বিষয়েই অনিয়ন্ত্রিত আসক্তি নিজের সংকল্পকে প্রভাবিত না করে।

২২। গোড়ার কথা[১]

গুরু-শিষ্যের মধ্যে আরও বেশি সহযোগিতা ও উভয়েরই মঙ্গলের জন্যে প্রথমেই ধরে রাখতে হবে যে যিনি প্রকৃত খ্রীষ্টভক্ত তিনি অন্যের বক্তব্যকে খণ্ডন করার চেয়ে তা যথার্থভাবে ব্যাখ্যা করতে সচেষ্ট হন। যদি এমন কোন বিষয় থাকে যা শাস্ত্রানুযায়ী ব্যাখ্যা করা সম্ভব হচ্ছেনা, তাহলে সেই মত যিনি প্রচার করছেন তাঁকে জিজ্ঞাসা করতে হবে এই বিষয়ে সত্যিই তিনি কি বোঝেন। যদি তাতে তাঁর ভুলই হয়ে থাকে, তখন তাঁকে অত্যন্ত সহানুভূতির সঙ্গে শুধরে দিতে হবে। তাতেও কাজ না হলে অন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করতেই হবে যাতে তিনি ঠিক ব্যাখ্যায় উপনীত হতে পারেন ও তাঁর বক্তব্য নির্ভুল প্রতিপন্ন হয়।

১ Presupposition.

২৩ মূলতত্ত্ব[১]

ঈশ্বরের প্রশস্তি করা ও ভক্তিনম্রচিত্তে তাঁর সেবা করার জন্যেই সৃষ্টি হয়েছে মানুষ আর এরই মধ্যে নিহিত আছে তার আত্মার মুক্তি।

আর মানুষকে সৃষ্টির এই উদ্দেশ্য সফল করে তুলতে সাহায্য করার জন্যে সৃষ্টি করা হয়েছে জগতের আর সব কিছু।

তাই এই সব কিছু যে পরিমাণে তাকে তার অভীষ্ট সিদ্ধির পথে নিয়ে যায়, সেই পরিমাণে তা গ্রহণীয়, আর যতই তা ইষ্ট-সিদ্ধির অন্তরায় হয়ে উঠবে—ততই তা দূরে সরিয়ে দিতে হবে।

এই কারণে সমস্ত সৃষ্ট বস্তু বিষয়ে আমাদের নিরাসক্ত থাকতে হবে। অবশ্য যদি এই সব বিষয়ের গ্রহণ বা বর্জনে আমাদের স্বাধীনতা[২] থাকে বা ধর্মের দিক থেকে কোন বাধানিষেধ না থাকে তবেই তা প্রযোজ্য। এর মানে, স্বাস্থ্যহীনতার চেয়ে স্বাস্থ্য, অভাবের চেয়ে সম্পদ, অসম্মানের চেয়ে সম্মান, স্বল্পায়ুর চেয়ে দীর্ঘায়ু যেন আমাদের নিজেদের কাম্য না হয়ে ওঠে। অন্য সব বিষয়েও একথা সত্য। আমাদের সমস্ত চাওয়া পাওয়ার একটিই লক্ষ্য হওয়া উচিত—তা কি আমাদের সৃষ্টির উদ্দেশ্য সার্থক করে তুলতে সহায়তা করবে!

১ First Principle and Foundation.

২ Freedom of Choice.

২৪। দৈনন্দিন বিশেষ মন-পরীক্ষা

সারা দিনে তিনবার এই সাধনা করতে হবে। তার মধ্যে আছে দুটি পরীক্ষা।

প্রথমত—যে বিশেষ পাপ বা ত্রুটি মোচনের জন্যে এই সাধনা করা হচ্ছে—সকালে ঘুম থেকে উঠেই সেই পাপ বা বিচ্যুতি থেকে সাবধান থাকার জন্যে সংকল্প গ্রহণ করতে হবে।

২৫। **দ্বিতীয়ত**—দুপুরে খাওয়ার পর সাধক ঈপ্সিত বিষয়ে ঈশ্বরের করুণা ভিক্ষা করবেন, অর্থাৎ সেই বিশেষ পাপ বা বিচ্যুতি কতবার তাঁকে পথভ্রষ্ট করেছে—এই কথা স্মরণ করে ভবিষ্যতের জন্যে সাবধান হবেন।

তারপর প্রথম পরীক্ষা। যে বিশেষ ত্রুটি মোচনের জন্যে ও নিজেকে সংশোধনের জন্যে সাধকের এই প্রয়াস—সেই বিষয়ে তিনি যা করেছেন সে সম্বন্ধে নিজেই নিজের কাছ থেকে যেন কৈফিয়ৎ নেন। ঘুম থেকে ওঠার পর থেকে বর্তমান পরীক্ষার মুহূর্ত পর্যন্ত এই সমস্ত সময় নিজের কাজ পর্যালোচনা করে এই সময়ের মধ্যে যতবার সেই পাপ বা ত্রুটি ঘটেছে ততবার নীচের নক্সার প্রথম রেখায় একটি করে দাগ দিতে হবে। তারপর দ্বিতীয় পরীক্ষা পর্যন্ত মাঝখানের এই সময়ের জন্যে আবার নতুন করে সংকল্প নিয়ে নিজেকে সংশোধনের আন্তরিক প্রয়াস করতে হবে।

২৬। **তৃতীয়ত**—রাত্রির খাওয়ার পর দ্বিতীয়বার আবার নিজেকে বিশ্লেষণ করতে হবে। প্রথম পরীক্ষার সময় থেকে ঐ বিশেষ মুহূর্তটি পর্যন্ত প্রতিটি ঘণ্টার বিচার করে প্রতিবার পাপ বা বিচ্যুতির জন্যে নক্সার দ্বিতীয় রেখায় একটি করে চিহ্ন দিতে থাকুন।

২৭ চারটি অতিরিক্ত নির্দেশ

বিশেষ কোন পাপ বা দোষ আরও তাড়াতাড়ি দূর করতে এই নির্দেশগুলি সাহায্য করবে।

প্রথম—যতবার সেই অপরাধ হবে ততবারই বুকে হাত রেখে অনুতাপ করতে হবে। এ কাজ অন্যদের সামনে অথচ তাদের অগোচরে করা যেতে পারে।

২৮। **দ্বিতীয়**—নীচের নক্সাটির "দি" চিহ্নিত প্রথম রেখাটি প্রথম মন-পরীক্ষা ও দ্বিতীয় রেখাটি দ্বিতীয় মন-পরীক্ষা সূচিত করছে। রাত্রিতে দেখতে হবে প্রথম রেখার চেয়ে দ্বিতীয় রেখাতে অর্থাৎ প্রথম পরীক্ষার চেয়ে দ্বিতীয় পরীক্ষায় কোন উন্নতি হয়েছে কিনা।

২৯। **তৃতীয়**—প্রথম দিনের সঙ্গে দ্বিতীয় দিনের অর্থাৎ আজকের দুটি পরীক্ষার সঙ্গে গতকালের দুটি পরীক্ষার তুলনা করতে হবে। আগের দিনের চেয়ে পরের দিনে কোন উন্নতি হল কিনা লক্ষ্য করুন।

৩০। **চতুর্থ**—এই দুই সপ্তাহেরও তুলনা করে দেখতে হবে আগের সপ্তাহে উন্নতি হয়েছে কিনা।

৩১। **টীকা**—নীচের নক্সাটির প্রথম রেখায় "দি" অপেক্ষাকৃত বড় অক্ষরে করা হয়েছে। এই অক্ষরটি "রবিবার" সূচিত করছে। দ্বিতীয়

"দি" অক্ষরটি একটু ছোট, তা সোমবার ; এইরকম তৃতীয়টি মঙ্গলবার, চতুর্থটি বুধবার ইত্যাদি।

দি........................
....

দি........................
....

দি........................
....

দি........................
....

দি........................
....

দি........................
....

দি........................
....

৩২। সাধারণ মন-পরীক্ষা

এই পরীক্ষার উদ্দেশ্য চিত্তশুদ্ধি ও পাপ-স্বীকারের উন্নতিসাধনে সহায়তা করা।

আমার অনুমান, আমাদের মনে তিন রকমের চিন্তা আছে:— একটি যা একান্তই আমার নিজের অর্থাৎ যা আমার নিজের ইচ্ছাশক্তি থেকে এসেছে। অন্য দুটি আসে বাইরে থেকে—একটি শুভ শক্তির প্রভাবে, অন্যটি অশুভ শক্তির।

৩৩। মনে

বাইরে থেকে যে অসৎচিন্তা আসে তাকে জয় করে দুরকম ভাবে পুণ্য অর্জন করা যেতে পারে।

(১) কোন মহাপাপের[১] চিন্তা মনে আসা মাত্রই তাকে প্রতিহত করছি ও এইভাবে তাকে জয় করছি;

৩৪। (২) অথবা, সেই অশুভ চিন্তা মনে আসা মাত্রই আমি তাকে বাধা দিচ্ছি কিন্তু তা বারবার ফিরে আসছে। যতক্ষণ পর্যন্ত না আমি তাকে জয় করতে পারছি ততক্ষণ তা প্রতিরোধ করছি।

প্রথমটির চেয়ে দ্বিতীয়টি বেশি পুণ্যের।

৩৫। যদি সেই মহাপাপের চিন্তা মনে আসে ও অল্পকালের জন্যে মন তাতে আকৃষ্ট হয় বা কিছুটা ইন্দ্রিয়াসক্তি ঘটে কিংবা তা প্রতিরোধ করতে অবহেলা হয়, তবে সেই অপরাধ লঘু[২] বলা যেতে পারে।

১ Mortal sin. ২ Venial.

৩৬। মহাপাপ দুরকম ভাবে করা হয় :—

(১) প্রথম, কাজে পরিণত করার উদ্দেশ্যে বা সম্ভব হলে কাজে পরিণত করার ইচ্ছায় পাপ-চিন্তাকে প্রশ্রয় দেওয়া।

৩৭। (২) দ্বিতীয়, যে পাপ-চিন্তায় মনের সায় আছে, তা সত্যি সত্যিই কাজে রূপ দেওয়া।

প্রথমটির চেয়ে দ্বিতীয়টি তিনটি কারণে গুরুতর :—

১, এর স্থায়িত্ব বেশি ; ২, গভীরতা বেশি ; ৩, দুজনেরই ক্ষতি এতে বেশি হয়।

৩৮। বাক্যে

স্রষ্টার নামে বা তাঁর সৃষ্ট কোন কিছুর নামেই শপথ নেওয়া অন্যায়। একমাত্র সেই শপথ যদি সত্য, অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ও ভক্তির সঙ্গে নেওয়া হয়ে থাকে, কেবল তখনই তা মার্জনীয়।

এখানে "প্রয়োজনীয়" কথাটির মানে কোন সত্য ঘটনাকে শপথ করে বিশ্বাসযোগ্য করে তোলা নয়, কিন্তু এমন কিছু, যা আত্মা বা দেহের পক্ষে কিংবা বৈষয়িক স্বার্থের পক্ষে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

"ভক্তির সঙ্গে" বলতে স্রষ্টা ঈশ্বরের নাম নেওয়ার সময় বিচার-বিবেচনা করা ও উপযুক্ত ভক্তি ও শ্রদ্ধা দেখানো বোঝায়।

৩৯। মনে রাখতে হবে অকারণ শপথ করার সময় ভগবানের সৃষ্ট বস্তুর নাম নিয়ে শপথের চেয়ে ভগবানের নামে শপথ নেওয়ায় বেশি পাপ হয়। আবার, নির্দোষ শপথে—অর্থাৎ যে শপথ সত্য, প্রয়োজনীয় ও ভক্তির সঙ্গে নেওয়া হয় সেই শপথ স্রষ্টার নামে করার চেয়ে সৃষ্ট জীবের নামে করা বেশি কঠিন।

এর তিনটি কারণ :—

প্রথম—শপথে স্রষ্টা ভগবানের নাম করার সময় সত্য বলার জন্যে ও প্রয়োজন হলে সত্যকে শপথ করে বিশ্বাসযোগ্য করার জন্যে আমরা বিশেষ সজাগ ও সাবধান থাকি। কিন্তু জীবের নামে শপথ করার সময় আমাদের সেই সচেতনতা ও সাবধানতা থাকে না।

দ্বিতীয়—স্রষ্টা ঈশ্বরের নিজের নামে শপথ করার সময় তাঁর প্রতি যে ভক্তি ও শ্রদ্ধা থাকে—সৃষ্ট বস্তুর নামে শপথ নেওয়ার সময় ঈশ্বরের প্রতি সেই ভক্তি জাগরূক রাখা সহজ নয়। কারণ, ঈশ্বরের নামে শপথ করতে গেলে আপনা থেকেই মনে বেশি শ্রদ্ধা ও ভক্তির ভাব সঞ্চারিত হয়, সৃষ্ট বস্তুর নামে শপথ করতে গেলে তা হয় না।

সেই জন্যেই যাঁরা সিদ্ধ পুরুষ কেবল তাঁদেরই জীবের নাম নিয়ে শপথ করা উচিত, যাঁরা তা নন, তাঁদের তা করা উচিত নয়। যাঁরা সিদ্ধিলাভ করেছেন, নিয়ত ধ্যানধারণা ও প্রজ্ঞার আলোকে প্রবুদ্ধ হয়ে তাঁরা চিন্তা করেন, ধ্যান করেন ও আরও গভীর ভাবে উপলব্ধি করেন যে ঈশ্বর নিজের স্বরূপে, শক্তি ও স্থিতিতে প্রতিটি সৃষ্ট বস্তু ও জীবের মধ্যে বিরাজিত। আর সেইজন্যে স্বাভাবিক ভাবেই কোন সৃষ্ট বস্তু ও জীবের নাম নিয়ে শপথ করতে গিয়ে তাঁরা স্রষ্টা ঈশ্বরের প্রতি ভক্তিতে, শ্রদ্ধায় নত হন। যাঁরা সম্পূর্ণ সিদ্ধি লাভ করেননি, তাঁদের কাছ থেকে তা আশা করা যায় না।

তৃতীয়—যাঁরা সিদ্ধ নন তাঁদের পক্ষে সৃষ্ট বস্তুর নামে ঘন ঘন শপথ বাক্য উচ্চারণে পৌত্তলিকতার ভয় বেশি থাকে, সিদ্ধ পুরুষদের পক্ষে সে ভয় অতটা থাকে না।

৪০। অনর্থক একটি কথাও বলা উচিত নয়। "অনর্থক কথা" বলতে বোঝায় যার দ্বারা নিজের বা অন্যের কোন প্রয়োজন সাধিত

হয়না বা যার পেছনে সেরকম কোন মহৎ উদ্দেশ্য নেই। তাই যে কথা কোন বিশেষ প্রয়োজন সাধনে বলা হয়, কিংবা নিজের বা পরের আধ্যাত্মিক কল্যাণে, দৈহিক বা বৈষয়িক মঙ্গল সাধনে প্রণোদিত তাকে "অনর্থক কথা" আখ্যা দেওয়া উচিত নয়। আবার কেউ যদি নিজের জীবনযাত্রার গণ্ডীর বাইরে কিছু বলেন—যেমন কোন সন্ন্যাসী যদি যুদ্ধ বা ব্যবসা-বাণিজ্য সম্বন্ধে কথা বলেন, তাকেও "অনর্থক কথা" বলা যায়না। অর্থাৎ মূল বক্তব্য হল, যে কথা সদুদ্দেশ্যে বলা—তা পুণ্যকর, আর যা অসদুদ্দেশ্যে বা বিনা উদ্দেশ্যে বলা হয়—তা পাপ।

৪১। অন্যের সুনাম যাতে ক্ষুণ্ণ হয় এরকম কিছু বলা বা অন্যের বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ করা অনুচিত। কেননা, অন্য লোকের কোন গুরুতর গোপন পাপ প্রকাশ করলে নিজেরই গুরুতর পাপ হয় ও অন্যের কোন লঘু ও গোপন পাপের কথা প্রচার করলে নিজেরও লঘু পাপ হয়। অন্যের ত্রুটি প্রকাশ করে আমরা নিজেদেরই ত্রুটি প্রকাশ করি। উদ্দেশ্য সৎ হলে দুটি ক্ষেত্রে অন্য লোকের পাপ বা দোষের কথা বলা যেতে পারে।—

প্রথম—কেউ যখন কোন পাপ সকলের জ্ঞাতসারেই করে—যেমন যদি কোন স্ত্রীলোক খোলাখুলিভাবে পাপ-জীবন যাপন করে, সেই বিষয়ে, কি আদালতের বিচারে দণ্ডিত ব্যক্তি কিংবা এমন কোন প্রচলিত ভ্রান্ত মতবাদ যা আমাদের চারপাশের লোকের মন পীড়িত করে তুলেছে—সে ক্ষেত্রে কথা বলা দোষাবহ নয়।

দ্বিতীয়—যদি এমন কারোর কাছে সেই গোপন পাপ প্রকাশ করা হয় যিনি তাকে নিজের অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করতে পারেন, তাহলে সেই পাপ প্রকাশ করা দোষের নয়। কিন্তু সে ক্ষেত্রে

তিনি যে পাপীকে সাহায্য করতে পারবেন, এ বিষয়ে যথেষ্ট যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকা চাই।

৪২। কর্মে

মন-পরীক্ষার বিষয়বস্তু হচ্ছে দশ-আজ্ঞা, খ্রীষ্টমণ্ডলীর বিধানসমূহ ও কর্তৃপক্ষের অনুশাসন[১]। এই তিনটির যে কোন একটি অমান্য করলে বিষয়ের গুরুত্ব ও লঘুত্ব অনুযায়ী পাপ গুরু বা লঘু হয়।

"কর্তৃপক্ষের অনুশাসন" বলতে ধর্মযুদ্ধের সময়ে অব্যাহতি-পত্র[২] ও শান্তি-স্থাপন ইত্যাদির জন্যে দণ্ডমোচন[৩] বোঝায়। এই দণ্ডমোচন পেতে হলে আগে পাপ-স্বীকার ও খ্রীষ্ট-প্রসাদ গ্রহণ করতে হবে। এর কারণ, কর্তৃপক্ষের পবিত্র অনুশাসন ও বিধিনিষেধের বিরুদ্ধে কাজ করার কারণস্বরূপ হওয়ায় বা নিজেই তা লঙ্ঘন করায় যে পাপ হয় তা মোটেই উপেক্ষণীয় নয়।

১ Recommendations of Superiors. ২ Crusade indults.

৩ Indulgence.

৪৩। সাধারণ মন-পরীক্ষার বিধি

এই বিধিতে পাঁচটি বিষয় লক্ষ্য করতে হবে :

প্রথম—ঈশ্বরের কাছ থেকে যে করুণা আমরা পেয়েছি তার জন্যে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ।

দ্বিতীয়—আমরা যাতে নিজের পাপ জানতে ও সেই পাপ থেকে মুক্তি পেতে পারি তার জন্যে ঈশ্বরের দয়া ভিক্ষা করা।

তৃতীয়—ঘুম থেকে ওঠার পর থেকে বর্তমান পরীক্ষা পর্যন্ত নিজের কাজের বিচার করা। ঘণ্টার পর ঘণ্টার হিসেব করে বা ক্রমিক কালানুযায়ী এই বিচার করতে হবে। "বিশেষ মন-পরীক্ষায়" নির্দিষ্ট ক্রম অনুযায়ী প্রথমে চিন্তার, তারপর কথার ও শেষে কাজের বিশ্লেষণ করা উচিত।

চতুর্থ—নিজের দোষের জন্যে ঈশ্বরের কাছে ক্ষমা চাওয়া।

পঞ্চম—ঈশ্বরের করুণায় নিজেকে শোধনের সংকল্প গ্রহণ।

"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা দিয়ে শেষ করতে হবে।

৪৪। সামগ্রিক পাপ-স্বীকার[১] ও খ্রীষ্ট-প্রসাদ-গ্রহণ

যোগ-সাধনার সময়ে স্বেচ্ছায় সামগ্রিক পাপ-স্বীকারের অনেক সুফলের মধ্যে এই তিনটি প্রধান :—

প্রথম—এ কথা ঠিক, প্রতি বছর যিনি পাপ স্বীকার করেন, সামগ্রিক পাপ-স্বীকার তাঁর পক্ষে অবশ্য-করণীয় নয়। তবু যদি তা করা হয়, তাহলে সমস্ত জীবনের পাপ ও স্খলনের জন্যে দুঃখ বেশি হয় বলে তাঁর লাভ ও পুণ্যসঞ্চয়ও অনেক বেশি হয়।

দ্বিতীয়—যোগ-সাধনার সময় নিজের পাপ ও পাপের অনিষ্ট সম্বন্ধে যতখানি গভীর অন্তর্দৃষ্টি হয়, অন্য সময়ে যখন মন অধ্যাত্মজীবনে ততখানি ব্যাপৃত থাকে না, তখন তা হয় না। নিজের পাপ সম্বন্ধে এই গভীরতর জ্ঞান ও বেদনাবোধের ফলে তাঁর পুণ্য ও লাভ বেশি হবে। অন্য সময়ে তা হওয়া সম্ভব হত না।

তৃতীয়—ভালো ভাবে পাপ-স্বীকার ও মনকে প্রস্তুত করার ফলে সাধক নিজে উপলব্ধি করতে পারবেন যে তিনি পবিত্র খ্রীষ্টপ্রসাদ গ্রহণ করার জন্যে যোগ্যতর ও তাঁর চিত্ত আরও অনুকূল হয়েছে। আর এই প্রসাদ গ্রহণ শুধু যে তাঁকে পাপ থেকে বিরত থাকতে সাহায্য করবে তা-ই নয়, যে করুণা তিনি ঈশ্বরের কাছ থেকে পেয়েছেন—সেই করুণা মনে স্থায়ী করতে ও নিত্য বর্ধিত করতেও সাহায্য করবে।

প্রথম সপ্তাহের অনুশীলনের ঠিক পরেই এই পাপ-স্বীকার করা ভালো।

১ General Confession.

প্রথম সপ্তাহ

৪৪ প্রথম অনুশীলন

তিনটি মনোবৃত্তির সহায়তায় প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় পাপের অনুধ্যান এই অনুশীলনের অন্তর্গত।

এতে আছে একটি প্রস্তুতি প্রার্থনা, দুটি প্রস্তাবনা,[১] তার পর তিনটি ধ্যেয় বিষয় ও একটি সংলাপ।[২]

৪৬। **প্রার্থনা**—ঈশ্বরের কাছে এই আশীর্বাদ চাইতে হবে যাতে আমার সব সংকল্প, সব আচরণ ও কাজ যেন একমাত্র পরমেশ্বরের সেবা ও স্তুতিতে উৎসারিত হয়।

৪৭। **প্রথম প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা: জায়গাটি মনে মনে প্রত্যক্ষ করা। মনে রাখতে হবে, যখন কোন রূপবিশিষ্ট বস্তু ধ্যানের বিষয় হয়—যেমন দৃষ্টিগোচর খ্রীষ্টের ধ্যানে—আমাদের ধ্যানের বস্তু প্রকৃতই যে স্থানে আছে তা কল্পনাতে দেখাই হচ্ছে জায়গাটির মানস-প্রত্যক্ষ বা পরিবেশ-কল্পনা। "প্রকৃত স্থান" কথাটির উদাহরণস্বরূপ বলতে পারা যায় ধ্যানের বিষয়ানুযায়ী সেই মন্দির বা পর্বত যেখানে যীশু বা তাঁর মা আছেন।

বিষয়বস্তু যখন রূপহীন যেমন এখানে—নিজের পাপের অনুধ্যানে —"পরিবেশ-কল্পনা" বলতে বোঝায় এই নশ্বর দেহের মধ্যে আত্মাকে বন্দীভাবে কল্পনা করা ও আমার সমগ্র সত্তা এই ধরাতলে যেন বন্য পশুদের মধ্যে নির্বাসিত হয়ে আছে—এই ভাবে দেখা। সমগ্র সত্তা বলতে আমি দেহ ও আত্মার সমবায়কেই বোঝাতে চেয়েছি।

৪৮। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—ঈশ্বরের কাছে আমি আমার ঈপ্সিত

১ Prelude. ২ Colloquy. ৩ Mental representation, "composicion".

বস্তু চাইব। এই চাওয়া যেন বিষয়ানুযায়ী হয়। তাই পুনরুত্থানের ধ্যানে খ্রীষ্টের আনন্দে আমার কাম্য হোক আনন্দ। আবার খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যুর ধ্যানে খ্রীষ্টের বেদনায় আমিও ভিক্ষা করব দুঃখ, অশ্রু ও যন্ত্রণা।

একটি মাত্র মহাপাপের জন্যে কত লোক শাস্তি পেয়েছে—আর কত মহাপাপ করে কতবারই না আমি অনন্ত নরক ভোগে দণ্ডনীয় হয়েছি—এই কথা ভেবে নিজের যেন অনুশোচনা ও লজ্জা হয়। প্রথম অনুধ্যানের প্রারম্ভে প্রার্থনা করব তারও জন্যে।

৪৯। **টীকা**—সমস্ত ধ্যান-ধারণার আগে করণীয় এই প্রস্তুতি-প্রার্থনা সব সময়ে একই থাকবে। প্রস্তাবনা দুটির বিষয়ানুসারে পরিবর্তন হয়।

৫০। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**[১] —প্রথম পাপ হচ্ছে দেবদূতদের পাপ। প্রথমে সেই পাপের কথাই স্মরণ করতে হবে। তারপর বিচার-বুদ্ধি দিয়ে সেই বিষয়টি ভাবতে হবে। পরে ইচ্ছা-শক্তির প্রয়োগ করব ও দেবদূতদের একটি পাপের সঙ্গে আমার অসংখ্য পাপের তুলনা করে আরও বেশি লজ্জা ও পীড়া অনুভব করার চেষ্টা করব। উপলব্ধি করতে হবে যে তাঁরা যখন একটি মাত্র পাপের জন্যে নরক ভোগ করেছেন, তখন অসংখ্য পাপ করে আমি চির নরকবাসের যোগ্য।

দেবদূতদের পাপের কথা স্মরণ করতে বলেছি, তার মানে মনে করতে হবে যে, ঈশ্বর তাঁর সাযুজ্যে[২] এই দেবদূতদের সৃষ্টি করেছিলেন কিন্তু স্রষ্টার প্রতি ভক্তি ও আনুগত্য স্বেচ্ছায় দেখাবার যে সুযোগ

১ Point for meditation.

২ State of grace.

তাঁরা পেয়েছিলেন, তা তাঁরা গ্রহণ করতে চাননি। তাঁদের অহং-কারের জন্যে তাঁরা ঈশ্বরের সারূপ্য-বঞ্চিত হয়ে তাঁরা ঘৃণার পাত্র হয়েছিলেন ও স্বর্গ থেকে নরকে নির্বাসিত হলেন।

একই ভাবে বিচারবুদ্ধি দিয়ে এই বিষয়টি আরও ভালো করে পর্যালোচনা করতে হবে। তারপর ইচ্ছাশক্তির প্রয়োগ করে অনুভূতিগুলিকে আরও গভীর ভাবে সক্রিয় করে তুলতে হবে।

৫১। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—ঐ একই পদ্ধতিতে তিনটি মনো-বৃত্তির সাহায্যে আদম ও ইভের পাপের প্রসঙ্গও পর্যালোচনা করতে হবে। স্মরণ করতে হবে এই পাপের জন্যে কত দীর্ঘকাল তাঁদের প্রায়শ্চিত্ত করতে হয়েছিল, মানবজাতিতে তা কতখানি পচন ধরিয়েছিল আর এর ফলে কত জনকেই না নরকে যেতে হয়েছিল!

আমি বলেছি, দ্বিতীয় পাপ অর্থাৎ আদি মাতা-পিতার পাপ স্মরণ করতে হবে। দামাস্কাসের সমভূমিতে সৃষ্টি হল আদমের ও তাঁকে ইডেন উদ্যানে রাখা হল ও তারপর তাঁর পাঁজর থেকে সৃষ্টি হল ইভের। তখন তাঁরা জ্ঞানবৃক্ষের ফল খাওয়ার নিষেধ অমান্য করে পাপ করেছিলেন। এই অপরাধের জন্যে বল্কল পরিয়ে তাঁদের ইডেন থেকে নির্বাসিত করা হল। এই পাপের ফলে আদিম পবিত্রতা থেকে তাঁরা বঞ্চিত হয়েছিলেন। বাকী জীবন তাঁদের সেই ভাবেই অনেক কৃচ্ছ্রসাধন ও মহা প্রায়শ্চিত্ত করে কাটাতে হয়েছিল।

আগের মত এখানেও বিচারবুদ্ধি দিয়ে বিষয়টি সূক্ষ্মভাবে অনুধাবন করে ইচ্ছাশক্তির প্রয়োগ করতে হবে।

৫২। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—তৃতীয় পাপের বিষয়েও ঐ একই নিয়ম। একটি মহাপাপ করায় যাঁকে নরকভোগ করতে হয়েছে—সেই

পাপই এই তৃতীয় পাপ। আর তার সঙ্গে স্মরণ করতে হবে সেই অসংখ্য মানুষের কথা যাঁরা আমার চেয়েও কম পাপ করে নরকে দণ্ডিত হয়েছেন।

আমি বলেছি তৃতীয় বিশেষ পাপের[১] ক্ষেত্রেও ঐ একই ক্রম ধরে চলতে হবে। আমাদের স্রষ্টা ঈশ্বরের বিরুদ্ধে এই পাপের গুরুত্ব ও অনিষ্টের কথা স্মরণ করতে হবে; বিচারবুদ্ধি দিয়ে উপলব্ধি করতে হবে যে নিজের পাপের জন্যে ও অসীম করুণাময়ের বিরুদ্ধাচরণ করার জন্যে এই যে চিরকালের জন্যে দণ্ডভোগ তা মোটেই অন্যায্য নয়। তারপর ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করে শেষ করতে হবে।

৫৩। **সংলাপ**—কল্পনায় খ্রীষ্টকে প্রত্যক্ষ করব। প্রত্যক্ষ করব তিনি ক্রুশের ওপরে আছেন ও তাঁর সঙ্গে কথা বলতে আরম্ভ করব। তাঁকে জিজ্ঞাসা করব—"কেন তুমি সকলের স্রষ্টা হয়েও মানুষ হয়ে নেমে এসেছ, কেনই বা তুমি নিত্য জীবনের চেয়ে বেছে নিয়েছ অনিত্য মানবজীবন যাতে আমার পাপের জন্য মৃত্যু বরণ করতে পার।

আরও নিজের মনকে বিশ্লেষণ করে জিজ্ঞাসা করব :—

"খ্রীষ্টের জন্যে আমি কি করেছি" ?

"খ্রীষ্টের জন্যে আমি কি করছি" ?

"খ্রীষ্টের জন্যে আমার কি করা উচিত" ?

ক্রুশবিদ্ধ যন্ত্রণাকাতর খ্রীষ্টকে দেখে যে যে চিন্তা মনে এলো—মনের সেই ভাবনাগুলি আলোচনা করব।

৫৪। **সংলাপ বিষয়ের টীকা**—ঠিক বন্ধু যেমন বন্ধুর সঙ্গে

১ Particular Sin.

কিংবা ভৃত্য তার প্রভুর সঙ্গে যে ভাবে কথা বলে তেমনি, কখনও ভিক্ষা চেয়ে, কখনও নিজের কোন অন্যায়ের জন্যে দোষ স্বীকার করে, কখনো বা নিজের কোন সমস্যার কথা বলে উপদেশ চেয়ে তাঁর সঙ্গে কথা বলতে হবে।

"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" এই প্রার্থনা দিয়ে শেষ করতে হবে।

৫৫। দ্বিতীয় অনুশীলন

বিষয়বস্তু হচ্ছে নিজের পাপ সম্বন্ধে চিন্তা। প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও দুটি প্রস্তাবনার পর এতে আছে পাঁচটি ধ্যেয় বিষয় ও একটি সংলাপ।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা একই রকম।

প্রথম প্রস্তাবনা—প্রথম অনুশীলনেরই মত।

দ্বিতীয় প্রস্তাবনা—নিজের ঈপ্সিত বিষয়ে প্রার্থনা। এখানে সে প্রার্থনা নিজের স্বকৃত পাপের জন্যে তীব্র ও গভীর বেদনা ও অশ্রু-মোচনের জন্যে।

৫৬। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—এতে আছে আমার পাপের ইতিবৃত্ত। প্রত্যেক বছর ধরে ধরে কিংবা কালের পর্যায় হিসেব করে আমার জীবনের সমস্ত পাপের ইতিহাস স্মরণ করব। এ বিষয়ে তিনটি জিনিষ আমায় সাহায্য করবে: প্রথম, যেখানে আমার জীবন কেটেছে সেই জায়গাটির কথা ভাবা; দ্বিতীয়, অন্যের সঙ্গে আমি যে ব্যবহার করেছি ও তৃতীয়, যে পদে আমি নিযুক্ত ছিলাম সেই বিষয়ে মনন।

৫৭। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—আমার পাপের বিষয় পর্যালোচনা করব ও নিষিদ্ধ না হলে যে কোন মহাপাপ যে কতখানি ন্যক্কারজনক ও ক্ষতিকর, সে কথা উপলব্ধি করব।

৫৮। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—আমি কে একথা বিচার করব ও এইভাবে অন্যের সঙ্গে তুলনা করে নিজে নম্র হব:—

(১) সব মানুষের তুলনায় আমি যে কত নগণ্য!

(২) স্বর্গের সব দেবদূত ও সন্তদের তুলনায় সব মানুষই বা কি ?

(৩) ভগবানের তুলনায় সমস্ত সৃষ্টিই বা কি ?

এই বিচারের পর ভেবে দেখব আমার নিজের কথা—একলা আমি—আমি কি হতে পারি ?

(৪) ভাবব, আমার দেহের কদর্যতা ও ঘৃণ্যতার কথা।

(৫) নিজেকে দেখব একটি দূষিত সংক্রামক ক্ষতমুখরূপে—যা থেকে এত অসংখ্য পাপ, এত অন্যায় ও এত ভয়ানক বিষ নির্গত হয়েছে।

৫৯। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—ঈশ্বরের গুণের সঙ্গে নিজের মধ্যে তার অভাব, তাঁর জ্ঞান-স্বরূপের সঙ্গে নিজের জ্ঞানহীনতা, তাঁর শক্তির সঙ্গে নিজের শক্তিহীনতার তুলনা করব। পরম ন্যায়বান তিনি—আর আমি কত অন্যায়ই না করে চলেছি! পরম মঙ্গলময় তিনি—আর আমি কতই না পাপী!—এই ভাবে ঈশ্বরের সঙ্গে নিজের তুলনা করে গভীর চিন্তা করতে হবে যে, যে ঈশ্বরের কাছে আমি পাপ করেছি—তিনি কে ?

৬০। **পঞ্চম ধ্যেয় বিষয়**—সমস্ত জীবজগৎ আমাকে বেঁচে থাকতে ও আমার জীবন রক্ষায় কি ভাবে সাহায্য করেছে—এই কথা ভেবে উদ্বেলিত আবেগের, বিস্ময়ের অভিব্যক্তিই পঞ্চম বিষয়। যে দেবদূতেরা ঈশ্বরের ন্যায়বিচারের দণ্ডস্বরূপ—সেই তাঁরাই কি ভাবে আমাকে সহ্য করেছেন, রক্ষা করেছেন ও আমার জন্যে প্রার্থনা করেছেন! কেনই বা সন্তরা আমার হয়ে ঈশ্বরের কাছে করুণা ভিক্ষা করেছেন! আর—আকাশ, সূর্য, চন্দ্র, নক্ষত্র, পঞ্চভূত, ফল, পাখী, মাছ ও অন্য সমস্ত জীব কেন আমার সেবায় এত উন্মুখ! কেন ধরিত্রী

দ্বিধা হয়ে আমাকে গ্রাস করেনি, কেনই বা আমাকে চিরকাল যন্ত্রণা দেবার জন্যে সৃষ্ট হয়নি নতুন নতুন নরক !

৬১। **সংলাপ**—শেষ করব একটি সংলাপ দিয়ে। তাতে ঈশ্বরের করুণার জয়গান করে আমার সব ভাবনা তাঁর কাছে উজাড় করে দেব ও এই মুহূর্ত পর্যন্ত তিনি যে আমাকে জীবনের ঐশ্বর্য ভোগ করতে দিয়েছেন তার জন্যে কৃতজ্ঞতা জানাব। তাঁর করুণাধারায় ভবিষ্যতে নিজেকে পরিশুদ্ধ করার সংকল্প গ্রহণ করব।

"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা দিয়ে সমাপ্তি।

৬২ তৃতীয় অনুশীলন

এই অনুশীলন প্রথম ও দ্বিতীয় অনুশীলনেরই পুনরাবৃত্তি। এতে আছে তিনটি সংলাপ।

প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও দুটি প্রস্তাবনার পর প্রথম ও দ্বিতীয় অনুশীলনের পুনরাবৃত্তি নিয়েই এই অনুশীলন। এই অনুশীলনে সেই বিষয়গুলির ওপরই বেশি জোর দিতে হবে যাতে আনন্দবোধ, বিষাদ বা আত্মিক তৃপ্তি বেশি করে অনুভব করেছি। পুনরাবৃত্তির পর এই ভাবে তিনটি সংলাপ করতে হবে :—

৬৩। **প্রথম সংলাপ**—প্রথমে কথা বলব কল্যাণময়ী মারীয়ার সঙ্গে—তিনি যেন তাঁর পুত্র ও তাঁর জীবনেশ্বর[১] খ্রীষ্টের কাছ থেকে আমার জন্যে এই তিনটি বর চেয়ে নেন :—

(১) আমি যেন আমার পাপ গভীরভাবে উপলব্ধি করে তীব্র ঘৃণা বোধ করি।

(২) আমি যেন আমার নিজের কাজের উচ্ছৃঙ্খল স্বরূপ বুঝতে পারি, যাতে তার ভয়াবহতা উপলব্ধি করে, নিজের জীবনকে সংশোধন করে সংযত ও সুশৃঙ্খল করে তুলতে পারি।

(৩) আর, সংসার সম্বন্ধে যেন জ্ঞান সঞ্চয় করতে পারি—যাতে পরম ঘৃণাভরে সব পার্থিব ও অসার বিষয় নিজের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে দিতে পারি।

তারপর উচ্চারণ করব "**প্রণাম মারীয়া**" প্রার্থনা।

দ্বিতীয় সংলাপ—ঈশ্বরের পুত্রের কাছেও ঐ একই

১ Her Son and Lord.

প্রার্থনা জানাব যাতে তিনি তাঁর পিতার কাছ থেকে আমার জন্যে ঐ একই তিনটি বর ভিক্ষা করেন।

তারপর **"খ্রীষ্টের আত্মা"** প্রার্থনা।

তৃতীয় সংলাপ—পরম পিতার কাছেও ঐ একই ভিক্ষা চাইব—যাতে পরমেশ্বর নিজেই আমার প্রার্থনা পূর্ণ করেন।

"হে আমার স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা দিয়ে শেষ করব।

৬৪। চতুর্থ অনুশীলন

এই অনুশীলন তৃতীয়টিরই পুনরাবৃত্তি।

এই অনুশীলনকে পুনরাবৃত্তি বলছি এই জন্যে যে এই সাধনায় মন অবিচ্যুত থেকে আগের অনুশীলনের বিষয়গুলি নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করে ও পর্যালোচনা করে। সমাপ্তিতে আগের মতই তিনটি সংলাপ থাকবে।

৬৫। পঞ্চম অনুশীলন

এই অনুশীলনে আছে নরক-চিন্তা। প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও দুটি প্রস্তাবনা ছাড়াও এতে থাকে পাঁচটি ধ্যেয় বিষয় ও একটি সংলাপ।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা আগের মতই।

প্রথম প্রস্তাবনা—পরিবেশ-কল্পনা : নরকের দৈর্ঘ্য, প্রস্থ ও গভীরতা কল্পনায় প্রত্যক্ষ করতে হবে।

দ্বিতীয় প্রস্তাবনা—ইষ্টলাভের জন্যে প্রার্থনা করব। এখানে সে প্রার্থনা হচ্ছে—নরকে দণ্ডিত পাপীরা যে যন্ত্রণা ভোগ করে আমি যেন তা গভীরভাবে অনুভব করতে পারি ও নিজের অপরাধে শাশ্বত ঈশ্বরের ভালবাসা যদি ভুলেও যাই, অন্তত এই শাস্তির ভয়েও যেন পাপ থেকে বিরত থাকতে পারি।

৬৬। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—সেই বিরাট বিরাট অগ্নিকুণ্ড ও যেন অগ্নিময় শরীরে বলয়িত আত্মা বন্দী হয়ে আছে—এই দৃশ্যটি কল্পনার চোখে দেখতে হবে।

৬৭। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—আর্তনাদ, বিলাপ, চীৎকার ও খ্রীষ্ট ও তাঁর সন্তদের বিরুদ্ধে উচ্চারিত কটূক্তি শোনাই—দ্বিতীয় বিষয়।

৬৮। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—ঘ্রাণেন্দ্রিয় দিয়ে সেখানকার ধোঁয়া, গন্ধক, আবর্জনা ও পূতিগন্ধের অনুভব তৃতীয় বিষয়ে পড়ে।

৬৯। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—লবণাক্ত অশ্রু, দুঃখ ও অনুতাপের তিক্ততার স্বাদ গ্রহণ করাই চতুর্থ বিষয়ের অন্তর্গত।

৭০। **পঞ্চম ধ্যেয় বিষয়**—যে আগুনের শিখা আত্মাকে নিয়ত বেষ্টন করে দহন করছে—স্পর্শেন্দ্রিয় দিয়ে তা অনুভব করতে হবে।

৭১। **সংলাপ**—খ্রীষ্টের সঙ্গে কথা বলতে আরম্ভ করব। ভেবে দেখব যে, যারা নরক ভোগ করছে, তাদের একটা অংশ খ্রীষ্টের আগমনে বিশ্বাস করেনি। তারা এই জন্যেই এখানে আছে। আর অন্যেরা যারা আছে তারা তাঁর আগমনে বিশ্বাস করলেও দশ আজ্ঞা পালন করেনি। এই সব লোককে তিন ভাগে ভাগ করা যায়:—

(১) খ্রীষ্টের জন্মের আগেই যারা দণ্ডিত;

(২) তাঁর জীবদ্দশাতে যারা দণ্ডিত;

(৩) এই পৃথিবীতে তাঁর জীবন সমাপ্ত হওয়ার পর যারা দণ্ডিত হয়েছে।

আমার আয়ুষ্কাল শেষ হয়ে গিয়ে এই তিনটির একটি দলে আমাকে যে তিনি পড়তে দেননি এর জন্যে ঈশ্বরকে কৃতজ্ঞতা জানাব।

এই মুহূর্ত পর্যন্ত ঈশ্বর যে আমার প্রতি কত মমতা ও করুণা দেখিয়েছেন, তার জন্যেও তাঁকে কৃতজ্ঞতা নিবেদন করব।

"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা করে শেষ করব।

৭২। **টীকা**—প্রথম অনুশীলনের সময় মধ্যরাত্রি। দ্বিতীয় অনুশীলন সকালে ঘুম থেকে উঠে করতে হবে। তৃতীয়টি খ্রীষ্ট-যাগের আগে অথবা পরে অর্থাৎ দুপুরে খাওয়ার আগে; চতুর্থ অনুশীলন সায়ং-সন্ধ্যার প্রাক্কালে ও পঞ্চম রাত্রির খাওয়ার আগে করতে হবে।

সাধারণভাবে এই রকম ঘণ্টা ধরে হিসাব চার সপ্তাহেই করা হবে বললেও, সাধকের বয়স, স্বাস্থ্য ও শারীরিক ক্ষমতা অনুযায়ী অনুশীলনের সংখ্যা পাঁচ বা তারও কম করা যেতে পারে।

৭৩। অতিরিক্ত নির্দেশাবলী

এই নির্দেশগুলির উদ্দেশ্য অনুশীলনগুলি যাতে আরও ভালভাবে আয়ত্ত করা যায় ও অভীষ্ট সিদ্ধি আরও তাড়াতাড়ি হয়—তার জন্যে সাহায্য করা।

প্রথম—রাত্রিতে শুয়ে ঘুমিয়ে পড়ার ঠিক আগেই "প্রণাম মারীয়া" প্রার্থনা করতে যে সময় লাগে, ততটুকু সময় নিয়ে কখন আমাকে উঠতে হবে ও কি করতে আমি ঘুম থেকে উঠব সে বিষয় চিন্তা করব। এর সঙ্গে সংক্ষেপে অনুশীলনের বিষয়বস্তুর কথাও ভেবে নোব।

৭৪। **দ্বিতীয়**—জেগে ওঠার পর আমার ভাবনাচিন্তা যেন এলোমেলো হয়ে ঘুরে না বেড়ায়। সব ভাবনা যেন মধ্যরাত্রির প্রথম অনুশীলনের ধ্যানের বিষয়টিতে কেন্দ্রীভূত হয়। নানা দৃষ্টান্ত মনের মধ্যে রেখে নিজের মনে কৃত-পাপের জন্যে অনুশোচনা ও লজ্জা জাগিয়ে তুলতে হবে। এমন হতে পারে আমি একজন বীর যোদ্ধার[১] কথা ভাবতে পারি যিনি তাঁর প্রভুর কাছ থেকে অনেক দান ও অনুগ্রহ পেয়েও সেই প্রভুরই অনিষ্ট সাধন করেছেন ও অত্যন্ত লজ্জিত ও বিমূঢ় ভাবে রাজসভায় এসে উপস্থিত হয়েছেন। সেইরকম দ্বিতীয় অনুশীলনেও কল্পনা করব আমি যেন শৃঙ্খলিত মহাপাপী—শাশ্বত, মহাবিচারকের সামনে দাঁড়িয়ে আছি। সঙ্গে সঙ্গে চিন্তা করব পার্থিব বিচারকের সামনে মৃত্যুদণ্ডযোগ্য যে সব শেকলে বাঁধা বন্দীরা দাঁড়িয়ে থাকে—তাদের কথা। জামাকাপড় পরতে পরতে এই রকম চিন্তা করব বা ধ্যানের বিষয়োপযোগী ভাবনা ভাবব।

---

১ Knight.

৭৫। **তৃতীয়**—মনন ও ধ্যানের জায়গাটির দু এক পা আগে থেমে "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা করতে যে সময় লাগে ততটুকু সময় দাঁড়িয়ে মনকে উর্ধ্বগামী করে—ঈশ্বর আমাকে দেখছেন, এই ধরণের চিন্তা করব। তারপর পরম ভক্তিভরে প্রণাম করব।

৭৬। **চতুর্থ**—কখনও হাঁটু গেড়ে, কখনও মাটিতে লুটিয়ে পড়ে, কখনও উর্ধ্বমুখ হয়ে শুয়ে পড়ে, কখনও বসে, কখনও বা দাঁড়িয়ে —যে কোন ভঙ্গিতেই হোক না কেন, ইষ্ট লাভের জন্যে একাগ্র-চিত্ত হয়ে ধ্যান আরম্ভ করব। এখানে দুটি বিষয় মনে রাখতে হবে :—

(১) যদি হাঁটু গেড়ে বসে থেকে ইষ্ট বস্তু পাই, তাহলে সেই ভঙ্গী বদলে অন্যরকম করার দরকার নেই। যদি মাটীতে লুটিয়ে পড়ে থাকলে বাসনা সিদ্ধ হয়, তাহলে সেই ভাবেই থাকব, ইত্যাদি।

(২) আমি যদি আমার কোন একটি ধ্যেয় বিষয়ে ইষ্ট বস্তু খুঁজে পাই তাহলে সেই বিষয়ে পূর্ণ তৃপ্তি না পাওয়া পর্যন্ত শান্তচিত্তে ধ্যান করে যাব। বিষয়ান্তরে যাবার জন্যে যেন অধীর হয়ে না উঠি।

৭৭। **পঞ্চম**—অনুশীলন শেষ হলে পনেরো মিনিট ধরে বসে বা বেড়াতে বেড়াতে বিচার করব আমার এই মনন বা ধ্যান কতদূর সফল হল। মনোমত না হলে কেন হলনা তার কারণ খুঁজে বার করার চেষ্টা করতে হবে। সেই কারণ বুঝতে পারলে দুঃখিত হয়ে ভবিষ্যতে ভালো করার জন্যে চেষ্টা করতে হবে। আর মনোমত হলে ঈশ্বরকে কৃতজ্ঞতা জানিয়ে পরের বারেও ঐ একই পদ্ধতি অনুসরণ করব।

৭৮। **ষষ্ঠ**—যে যে চিন্তা মনে সুখ ও আনন্দ দেয় যেমন, স্বর্গের মহিমা ও পুনরুত্থান ইত্যাদি, সেই সব চিন্তা না করাই উচিত। কেননা

মন যখন নিজের পাপের জন্য কষ্ট পেতে চায়, দুঃখের উপলব্ধি চায় ও চোখের জল ফেলতে চায়, তখন যে কোন সুখ বা আনন্দের চিন্তাই তার বিঘ্ন ঘটায়। বরং সব সময় মনে রাখতে হবে যে—আমি দুঃখ পেতে চাই, যন্ত্রণা পেতে চাই। আর সেই জন্যে মৃত্যু ও অন্তিম বিচারের কথাই চিন্তা করলে ভাল হয়।

৭৯। **সপ্তম**—ঐ একই কারণে নিজেকে সমস্ত আলো থেকেও বঞ্চিত রাখব। সামসঙ্গীতের[১] জন্যে, পড়ার জন্যে বা খাওয়ার জন্যে যে সময়টুকু আলোর দরকার—সেই সময়টুকু ছাড়া অন্য সময়ে যখন ঘরের মধ্যে থাকব—দরজা জানালা সব বন্ধ করে রাখব।

৮০। **অষ্টম**—হাসব না, বা এমন কিছু বলব না যাতে অন্য লোকের হাসি পায়।

৮১। **নবম**—কারোর সঙ্গে কথা বলতে গেলে তাকে অভ্যর্থনার বা বিদায় দেওয়ার জন্যে যেটুকু চোখ চাওয়ার দরকার—দৃষ্টিকে সেইটুকুতেই আবদ্ধ রাখব।

৮২। **দশম—প্রায়শ্চিত্ত**—অতিরিক্ত নির্দেশের দশমটি প্রায়শ্চিত্ত সম্বন্ধে। এই প্রায়শ্চিত্ত দুরকমের—আন্তর ও বাহ্য। নিজের পাপের জন্য অনুশোচনা ও ভবিষ্যতে এই পাপ বা অন্য কোন পাপ না করার দৃঢ় সংকল্পই হচ্ছে আন্তর প্রায়শ্চিত্ত। বাহ্য প্রায়শ্চিত্ত হচ্ছে প্রথমটিরই ফলস্বরূপ। তা হচ্ছে নিজের পাপের জন্যে নিজেকে শাস্তি দেওয়া। এই প্রায়শ্চিত্ত প্রধানত তিন ভাবে করা যায়:—

৮৩। বাহ্য প্রায়শ্চিত্তের **প্রথম** হচ্ছে—আহার বিষয়ে। এ সম্বন্ধে যদি কেবল অতিরিক্তকেই বাদ দেওয়া হয়, তাকে প্রায়শ্চিত্ত বলা

১ Holy Hours.

চলেনা, তাকে বলব মিতাচার। প্রয়োজনকেও বাদ দিয়ে চলাই হচ্ছে প্রায়শ্চিত্ত। যতই তা করতে পারা যায়, ততই তা প্রায়শ্চিত্তের পক্ষে ভালো। কিন্তু দেখতে হবে যে এতে নিজের শরীরের কোন ক্ষতি না হয় বা বড় অসুখ কিছু না করে।

৮৪। **দ্বিতীয়** বাহ্য প্রায়শ্চিত্ত হচ্ছে নিদ্রাসংক্রান্ত। শুধু আরামের আতিশয্যকে বাদ দিলেই প্রায়শ্চিত্ত করা হল না। প্রয়োজনীয় থেকে নিজেকে কিছুটা বঞ্চিত করাই প্রায়শ্চিত্ত। যতই তা করতে পারা যায় —ততই ভাল। অবশ্য এতে যেন শরীরের কোন ক্ষতি না হয় বা বড় কোন অসুখ না করে, অবশ্য যতটুকু ঘুমোনো দরকার তা কমানো উচিত নয়। তবে কারোর যদি বেশি ঘুমোনোর বদ অভ্যেস থাকে, সে ক্ষেত্রে তাকে নির্দিষ্ট মাত্রায় আনার জন্যে এর ব্যতিক্রম করা যেতে পারে।

৮৫। বাহ্য প্রায়শ্চিত্তের **তৃতীয়** রকম হচ্ছে শরীরকে কষ্ট দেওয়া, অর্থাৎ এমন কিছু করা যাতে শারীরিক যন্ত্রণা হয়। কর্কশ কম্বলের জামা[১] পরে, দড়ি বা লোহার শেকলে নিজেকে বেঁধে, দেহে আঘাত করে ক্ষত সৃষ্টি করে বা অন্য কোন ভাবে যন্ত্রণা দিয়ে তা করা যেতে পারে।

৮৬। সবচেয়ে ভালো ও নিরাপদ প্রায়শ্চিত্ত বোধ হয় সেই রকম যন্ত্রণা যাতে দৈহিক কষ্টের অনুভূতি হবে কিন্তু হাড় ভেদ করবে না। এতে কষ্ট হলেও কোন রোগ হবে না। এই জন্যে মনে হয়, হালকা দড়ির চাবুক মেরে নিজেকে শাস্তি দেওয়াই বেশি যুক্তিযুক্ত যাতে ওপর ওপর যন্ত্রণাবোধ হলেও আভ্যন্তরিক কোন বিকলতা বা ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই।

১ Hairshirt.

৮৭। **প্রথম টীকা**—প্রধানত তিনটি উদ্দেশ্যে বাহ্য প্রায়শ্চিত্তের বিধান দেওয়া হয়েছে :

(১) অতীত পাপের ক্ষালন[১] ;

(২) নিজেকে জয় করা—অর্থাৎ আমাদের প্রকৃতিনিহিত ইন্দ্রিয়াসক্তিকে বিচারবুদ্ধির বশে আনা ও আমাদের হীনতর বৃত্তিগুলিকে মহত্তর বৃত্তির আয়ত্তে আনা ;

(৩) আমার একান্ত প্রার্থিত ধন—ঈশ্বরের আশিস লাভ করা। সেই আকাঙ্ক্ষা অনেক রকম হতে পারে—কেউ হয়তো নিজের পাপের জন্যে গভীর দুঃখ পেতে চান, কেউ বা নিজের পাপের জন্যে বা খ্রীষ্টের দুঃখ ও যন্ত্রণার জন্যে কাঁদতে চান, কিংবা হয়তো কেউ নিজের মনের কোন সংশয়ের সমাধান চান।

৮৮। **দ্বিতীয় টীকা**—মনে রাখা দরকার, অতিরিক্ত নির্দেশের প্রথম এবং দ্বিতীয়টি মধ্যরাত্রির ও সকালের অনুশীলনে করতে হবে—অন্য সময়ের অনুশীলনে নয়। চতুর্থ নির্দেশটি নির্জনে যেমন নিজের বাড়ীতে করতে হবে—গীর্জায় অন্য লোকের সামনে করা চলবেনা।

৮৯। **তৃতীয় টীকা**—সাধক যদি তাঁর প্রার্থিত বিষয় না পান, যেমন হয়তো তাঁর কান্না এলো না বা তিনি মনে আনন্দ পেলেন না, তখন খাওয়া, ঘুম বা অন্য প্রায়শ্চিত্ত পালনে কিছু কিছু অদলবদল করা দরকার হয়। এ ক্ষেত্রে তিনি পর্যায়ক্রমে দু তিন দিন প্রায়শ্চিত্ত করবেন ও তারপর দু তিন দিন কোন প্রায়শ্চিত্ত করবেন না। এর কারণ, কারও কারও ক্ষেত্রে যেমন বেশি প্রায়শ্চিত্ত করা ভাল, কারোর পক্ষে আবার কম করাই ভাল। আর একটা কারণ হচ্ছে—প্রায়ই দেখা যায় শরীর সম্বন্ধে আমাদের মোহ[২] বেশি থাকায়

[১] Satisfaction for past sins. [২] Sensual love : ইন্দ্রিয়াসক্তি.

আমাদের মনে হয় এই রকম প্রায়শ্চিত্ত করলে একটা বড় ধরণের রোগ হওয়া অবশ্যম্ভাবী। —এই সব ভুলধারণা করে অনেক সময়ই প্রায়শ্চিত্ত করা ছেড়ে দিই। অন্য দিকে আবার শরীর সহ্য করতে পারবে এই ভেবে কখনও কখনও অতিরিক্ত প্রায়শ্চিত্তও করতে পারি। কিন্তু পরমেশ্বর আমাদের প্রকৃতি আমাদের নিজেদের চেয়েও ভাল করে জানেন, আর সেই জন্যেই প্রায়শ্চিত্তের পরিবর্তন করার সময় তিনি অনেক সময়ই করুণা করে আমাদের কি করা উচিত বুঝিয়ে দেন।

৯০। **চতুর্থ টীকা**—অনুশীলন বা অতিরিক্ত নির্দেশ পালনে ত্রুটি বা অবহেলা দূর করার জন্যে বিশেষ মন-পরীক্ষা করা দরকার। দ্বিতীয়, তৃতীয় ও চতুর্থ সপ্তাহেও তা করতে হবে।

দ্বিতীয় সপ্তাহ

৯১। লৌকিক রাজার[১] আহ্বান

শাশ্বত রাজার জীবন ধ্যান করার সময় এই বিষয়টি কাজে লাগবে।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা আগের মতই।

প্রথম প্রস্তাবনা—পরিবেশ-কল্পনা : জায়গাটি মনে মনে প্রত্যক্ষ করা। উপাসনাগৃহ,[২] গ্রাম, নগর যেখানে যেখানে খ্রীষ্ট প্রচার করে-ছিলেন সেই সেই জায়গাগুলি কল্পনায় দেখতে হবে।

দ্বিতীয় প্রস্তাবনা—প্রার্থিত বিষয় পাওয়ার জন্যে আশীর্বাদ চাওয়া। ঈশ্বরের কাছে ভিক্ষা চাইব যেন, তাঁর আহ্বানে আমি বধির না থাকি, ও তাঁর দেওয়া পরম পবিত্র কর্মভার আমি যেন সযত্নে ও সঙ্গে সঙ্গে বহন করতে পারি।

প্রথমাংশ

৯২। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—মনে মনে এমন একজন লৌকিক রাজার[১] কথা ভাবতে হবে যিনি ঈশ্বরের মনোনীত ও যাঁর প্রতি সব খ্রীষ্টধর্মাবলম্বী রাজন্যবর্গ ও লোকের ভক্তি ও আনুগত্য আছে।

৯৩। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—ভাবতে হবে এই রাজা তাঁর প্রজাদের কি বলছেন। তিনি বলছেন :—"আমি সমস্ত বিধর্মীদের[৩] রাজ্য জয় করতে চাই। এর জন্যে যে আমাকে সাহায্য করতে চায়, তাকে আমার খাদ্য, পানীয় ও আচ্ছাদনে সন্তুষ্ট থাকতে হবে। তাকে দিনের বেলায় আমার সঙ্গে সঙ্গে কাজ করতে হবে ও রাত্রিতে আমার

---

১ Earthly King. ২ Synsgogues. ৩ Infidels.

সঙ্গে সতর্ক হয়ে জেগে থাকতে হবে। এর ফলে আমার পরিশ্রমের ভাগই শুধু নয়—পরে আমার জয়ের অংশও তার প্রাপ্য হবে।”

৯৪। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—বিচার করতে হবে, এই রকম উদার ও মহাপ্রাণ রাজার ডাকে সৎ প্রজাদের কি উত্তর দেওয়া কর্তব্য। আর সঙ্গে সঙ্গে এ কথাও ভাবতে হবে যে, কেউ যদি এরকম রাজার এরকম ডাকে সাড়া দিতে অস্বীকার করে তাহলে সঙ্গত কারণেই সমস্ত পৃথিবী তাকে ঘৃণা করবে ও ভীরু সৈনিক বলে অভিহিত করবে।

৯৫। দ্বিতীয়াংশ

দ্বিতীয়াংশ হচ্ছে লৌকিক রাজার উদাহরণটি খ্রীষ্টের বিষয়ে প্রয়োগ করা। প্রতিটি বিষয় অনুযায়ী এই রূপান্তর করতে হবে।

প্রথম ধ্যেয় বিষয়—ভাবতে হবে, নিজের প্রজার কাছে লৌকিক রাজার আহ্বান যদি আমাদের মনোযোগ এতখানি আকৃষ্ট করতে পারে, তাহলে শাশ্বত রাজা—ভগবান খ্রীষ্ট—যাঁর সামনে দণ্ডায়মান সমস্ত জগৎ—তাঁর আহ্বান আমাদের কাছে আরও কত বেশি প্রণিধানযোগ্য। তাঁর ডাক সকলের কাছেই পৌঁছোয় ও প্রত্যেককেই তিনি এই কথাগুলি বলেন :—

“সমস্ত পৃথিবী ও সব শত্রু জয় করে আমার পিতার মহিমা-রাজ্যে প্রবেশ করাই আমার অভিপ্রেত। এই কাজে যে আমাকে সাহায্য করতে চায়, তাকে আমার সঙ্গে কাজ করতে হবে। আর দুঃখে আমার অনুগামী হয়ে সে আমার গৌরবেরও অংশীদার হবে।”

৯৬। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—ভাবতে হবে যে বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন সব লোকই এই কাজে সর্বতোভাবে নিজেকে উৎসর্গ করতে চাইবে।

৯৭। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—যাঁরা তাঁদের ভক্তির আরও বড় নিদর্শন দেখাতে চান ও শাশ্বত রাজা ও সকলের অধীশ্বর খ্রীষ্টের সেবায় বিশিষ্ট হতে চান, তাঁরা যে শুধু এই কাজের জন্যেই নিজেদের সর্বতোভাবে নিবেদন করবেন তাই-ই নয়, তাঁরা তাঁদের ইন্দ্রিয়-পরায়ণতা, দেহজ ও পার্থিব আসক্তিকে প্রতিরোধ করবেন ও এই কথা উচ্চারণ করে নিজের আত্মনিবেদন আরও মূল্যবান ও মহত্তর করে তুলবেন :—

৯৮। হে সৃষ্টির শাশ্বত অধীশ্বর, তোমার অনন্ত ঔদার্য, তোমার মহিমময়ী জননীকে ও তোমার দিব্য রাজসভার সব সন্তদের সামনে রেখে, তোমার করুণা ও সহায়তায় আমি নিজেকে নিবেদন করছি। তুমি যে অবিচার, অপমান ও দারিদ্র্য ভোগ করেছ, তোমার মহত্তর সেবা ও মহিমা প্রকাশের প্রেরণায় উদ্বুদ্ধ হয়ে আমার নিজের জীবনে ও মনে[১] তা গ্রহণ করাই আমার পরম অভিলাষ ও ঐকান্তিক প্রার্থনা—অবশ্য আমার এই জীবনধারা ও জীবনাশ্রম যদি তোমার মনোনীত ও অভিপ্রেত হয়।

৯৯। **প্রথম টীকা**—সকালে ঘুম থেকে উঠে ও দুপুরে বা রাত্রিতে খাওয়ার এক ঘণ্টা আগে—এই দুবার এই অনুশীলন করা দরকার।

১০০। **দ্বিতীয় টীকা**—দ্বিতীয় সপ্তাহ থেকে "খ্রীষ্টের অনুকরণ",[২] "সুসমাচার"[৩] বা "সন্ত-জীবন" থেকে কিছু কিছু অংশ পড়তে পারলে সুফল পাওয়া যাবে।

১ Actual and spiritual poverty.
২ Imitation of Christ.
৩ Gospel.

১০১। প্রথম দিন

প্রথম ধ্যান

এই ধ্যান খ্রীষ্টের দেহধারণ[1] বিষয়ে

প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও তিনটি প্রস্তাবনার পর এতে তিনটি ধ্যেয় বিষয় ও একটি সংলাপ আছে।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা আগের মত।

১০২। **প্রথম প্রস্তাবনা**—ধ্যানের বিষয়ের সারমর্ম মনে মনে আলোচনা করতে হবে। এখানে সেই সারবস্তু হচ্ছে—পিতা-পুত্র-ও-পবিত্র-আত্মা[2] এই বিশাল মানবপরিপূর্ণ জগতের পরিধিকে কিভাবে দেখলেন। যখন তাঁরা দেখলেন যে সব মানুষই নরকের দিকে চলেছে তখন নিত্যজীবনের অধিকারী এই দিব্য ত্রয়ী[2] স্থির করলেন যে দ্বিতীয় ব্যক্তি[3] মানবজাতিকে উদ্ধার করবার জন্যে মানবরূপে অবতীর্ণ হবেন। তাই কাল যখন পূর্ণ হল, তাঁরা দেবদূত গাব্রিয়েলকে জননী মারীয়ার কাছে পাঠালেন (২৬২)।

১০৩। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা: সেই বিশেষ জায়গাটি মনে মনে প্রত্যক্ষ করতে হবে। অর্থাৎ প্রথমে বহু-বিচিত্র জাতি-অধ্যুষিত বিশাল পৃথিবী ও তারপর গালিলেয়ার নাজারেথ সহরের মারীয়ার গৃহ ও কক্ষ মানসনেত্রে প্রত্যক্ষ করতে হবে।

১০৪। **তৃতীয় প্রস্তাবনা**—ইষ্টলাভের জন্যে প্রার্থনা। সেই প্রভু যিনি আমারই জন্যে মানুষ হয়ে এসেছেন, তাঁর সম্বন্ধে অন্তরঙ্গ জ্ঞান লাভ করার জন্যে এই প্রার্থনা—যাতে আমি তাঁকে আরও বেশি ভালবাসতে ও আরও ভালো করে তাঁর অনুসরণ করতে পারি।

---

১ Incarnation. ২ Trinity. ৩ Second Person.

১০৫। **টীকা**—লক্ষণীয় যে, এই সপ্তাহ ও পরের সপ্তাহগুলিতে প্রস্তুতি-প্রার্থনার কোন পরিবর্তন হবে না। প্রস্তাবনা তিনটির অবশ্য বিষয়ানুযায়ী দরকার মত পরিবর্তন করতে হবে।

১০৬। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—পৃথিবীর নানা মানুষকে দেখা।

প্রথম—এই পৃথিবীতে কত বিভিন্ন লোকের বাস—তাদের বেশভূষা আচার আচরণ সবই আলাদা। কেউ সাদা, কেউ কালো, কেউ শান্তিতে আছে, কেউ বা বিবাদ করছে, কেউ কাঁদছে, কেউ হাসছে, কেউ সুস্থ, কেউ বা পীড়িত, কেউ পৃথিবীতে আসছে, কেউ বা পৃথিবী থেকে বিদায় নিচ্ছে।

দ্বিতীয়—দিব্য রাজসিংহাসনে উপবিষ্ট, দিব্য ব্যক্তিত্রয়কে দেখা ও চিন্তা করা। ওপর থেকে তাঁরা এই ভূমণ্ডলকে দেখছেন ; দেখছেন মৃত্যু ও মোহান্ধ জাতিসমূহকে।

তৃতীয়—দেখব, কুমারী মারীয়াকে[১] ও যে দেবদূত তাঁকে অভিবাদন করছেন, তাঁকে।

আমার এই দেখাকে ফলপ্রসূ করার জন্যে এই বিষয়গুলি গভীর-ভাবে ভাবব।

১০৭। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—পৃথিবীর লোকদের কথা শুনব। শুনব তারা নিজেদের মধ্যে কেমন করে কথা বলে, অভিসম্পাত করে, ঈশ্বরের নিন্দা করে। আর পিতা-পুত্র-পবিত্র-আত্মা যা বললেন তাও শুনব। তাঁরা বললেন—"আমরা মানুষের মুক্তি আনব"। তারপর দেবদূত ও মারীয়ার মধ্যে যে কথাবার্তা হল, তা শুনব। যাতে নিজের কিছু লাভ হয় তার জন্যে সেই সমস্ত কথা গভীর ভাবে অনুধ্যান করব।

---

১ Our Lady.

১০৮। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—পৃথিবীতে লোকেরা যা যা করছে ভাবব। তারা একে অন্যকে আঘাত করছে, হত্যা করছে ও নরকে যাচ্ছে। সঙ্গে সঙ্গে দিব্যব্যক্তিত্রয় যা যা করছেন, যেমন খ্রীষ্টের দেহধারণ—ইত্যাদিও চিন্তা করতে হবে। তেমনি, দেবদূত ও মারীয়া যা যা করলেন, অর্থাৎ দেবদূত তাঁর দৌত্য কিভাবে নিষ্পন্ন করলেন, মারীয়া তাঁর কাছে কিভাবে নিজের নম্রতা প্রকাশ করলেন ও পরমেশ্বরকে কৃতজ্ঞতা জানালেন—সমস্তই চিন্তা করতে হবে।

এই প্রত্যেকটি বিষয়ে এমনভাবে মনোনিবেশ করতে হবে যাতে এ থেকে কিছু না কিছু সুফল পাই।

১০৯। **সংলাপ**—অনুশীলনটির শেষে একটি সংলাপ থাকবে। দিব্য ব্যক্তিত্রয়, মানবদেহধারী শাশ্বত বাণী[১] বা তাঁর জননীকে যে কথা বলা উচিত—সেই কথা মনে মনে ভাবব।

ধ্যানের সময় যে আলো পেয়েছি—সেই আলো ধরে ঈশ্বরের করুণা ভিক্ষা করব যেন, আমারই জন্যে যিনি মানবদেহ ধারণ করেছেন, সেই খ্রীষ্টকে আরও পূর্ণভাবে অনুসরণ ও অনুকরণ করতে পারি।

“হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা” প্রার্থনা দিয়ে শেষ হবে।

১১০। দ্বিতীয় ধ্যান
খ্রীষ্ট-জন্ম

প্রার্থনা—সাধারণ প্রস্তুতি-প্রার্থনা।

১১১। **প্রথম প্রস্তাবনা**—বিষয়টির সারবস্তু স্মরণ করা। এখানে স্মরণ করতে হবে—ভক্তেরা যেমন কল্পনা করেন সেইভাবে

১ Eternal Word Incarnate.

কল্পনা করতে হবে—নমাসের অন্তঃসত্ত্বা জননী একটি গাধার ওপর চড়ে নাজারেথ থেকে যাত্রা করেছেন। তাঁর সঙ্গে ছিলেন যোসেফ ও একজন দাসী—তাঁরা একটি গরুকে নিয়ে যাচ্ছিলেন। সীজারের ধার্য আঞ্চলিক কর দেওয়ার জন্যে তাঁরা বেথ্‌লেহেম যাচ্ছিলেন (২৬৪)।

১১২। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা: জায়গাটির রূপ মনে মনে প্রত্যক্ষ করা। নাজারেথ থেকে বেথ্‌লেহেম যাত্রা কল্পনা করতে হবে। পথটির দৈর্ঘ্য, প্রস্থ, তা সমান না বন্ধুর, উপত্যকা ও পাহাড়ের মধ্যে দিয়ে গেছে কিনা এই সবই ভাবতে হবে। যে জায়গা বা গুহায় খ্রীষ্ট জন্মেছিলেন—সেই জায়গাটি, তা বড় না ছোট, উঁচু না নীচু, জায়গাটির গঠন কেমন এই সব বিষয় লক্ষ্য করতে হবে।

১১৩। **তৃতীয় প্রস্তাবনা**—আগের ধ্যানের মতই। সূত্রও এক।

১১৪। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—ব্যক্তিরূপে ধ্যান। অর্থাৎ তা হচ্ছে জননী, যোসেফ, দাসী ও সদ্যোজাত শিশু যীশুকে প্রত্যক্ষ করা। নিজেকে মনে করব দীনাতিদীন অযোগ্য দাস ও সেখানে উপস্থিত আছি কল্পনা করে তাঁদের দেখব, ধ্যান করব আর একান্ত ভক্তি ও নিষ্ঠায় তাঁদের প্রয়োজন মত সেবা করে চলব। তারপর ভাবব নিজের কথা, যাতে কিছু না কিছু ফল সঞ্চয় করতে পারি।

১১৫। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—তাঁরা যা বলছেন, তা প্রণিধান করতে হবে ও ধ্যান করতে হবে। তারপর নিজের কথা ভেবে কিছু অন্তত সুফল পাব।

১১৬। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—এই বিষয় হচ্ছে তাঁরা যা করছেন তা দেখা ও হৃদয়ে গ্রহণ করা। এই দেখা হচ্ছে—তাঁদের যাত্রাপথ

দেখা : খ্রীষ্ট চরম দারিদ্র্যের মধ্যে যাতে জন্মগ্রহণ করতে পারেন, তারপর অনেক দুঃখ, ক্ষুধাতৃষ্ণা, তাপশৈত্য ও অপমান-লাঞ্ছনার পর ক্রুশবিদ্ধ হয়ে তিনি যাতে মৃত্যুবরণ করতে পারেন, তার জন্য তাঁরা এখন যে কি দুঃখকষ্ট ভোগ করছেন তা দেখা। আর এই সবই আমার জন্যে !

তারপর এই সমস্ত বিষয় চিন্তা করব যাতে এই দেখা থেকে আধ্যাত্মিক ফল লাভ করতে পারি।

১১৭। **সংলাপ**—আগের ধ্যানে যেরকম সংলাপ ছিল সেই-রকম একটি সংলাপ ও **"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা"** প্রার্থনা দিয়ে শেষ করতে হবে।

১১৮। তৃতীয় ধ্যান

এই ধ্যান হচ্ছে প্রথম ও দ্বিতীয় অনুশীলনের পুনরাবৃত্তি।

প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও তিনটি প্রস্তাবনার পর প্রথম ও দ্বিতীয় অনুশীলনের পুনরাবৃত্তি করতে হবে। এই অনুশীলন করার সময়, যেখানে যেখানে উপলব্ধি, আনন্দ বা বিষাদের অনুভূতি হয়েছে সেইরকম বিশেষ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ অংশে সব সময় বেশী মনোযোগ দিতে হবে। একটি সংলাপ ও **"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা"** প্রার্থনা দিয়ে শেষ হবে।

১১৯। এখানে ও পরের পুনরাবৃত্তিগুলিতে প্রথম সপ্তাহের পুনরাবৃত্তিরই ক্রম অনুসরণ করে চলতে হবে। বিষয়বস্তুর পরিবর্তন ঘটলেও সূত্র একই।

১২০। চতুর্থ ধ্যান

আগের পুনরাবৃত্তির নির্দেশ অনুযায়ী এখানেও প্রথম ও দ্বিতীয় ধ্যানের পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

১২১। পঞ্চম ধ্যান
প্রথম ও দ্বিতীয় ধ্যানের বিষয়ে পঞ্চেন্দ্রিয়ের প্রয়োগ[১]।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও তিনটি প্রস্তাবনার পর প্রথম ও দ্বিতীয় ধ্যানবস্তুতে কল্পনায় পাঁচটি ইন্দ্রিয়কে প্রয়োগ করতে পারলে সুফল পাওয়া যাবে। প্রয়োগ-পদ্ধতি হচ্ছে :—

১২২। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—কল্পনায় তাঁদের অবস্থা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে মনন ও ধ্যান করে এই দেখা থেকে ফল সঞ্চয় করতে হবে।

১২৩। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—তাঁরা যা বলছেন বা যা বলতে পারেন তা শুনতে হবে। পরে নিজের কথা ভেবে তা থেকে লাভবান হতে হবে।

১২৪। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—ধ্যানের বিষয় অনুযায়ী ঐশ মহিমা, আত্মা, আত্মার গুণসমূহের ও অন্য সব কিছুর সৌরভ আঘ্রাণ করব ও তাদের মাধুর্য আস্বাদ করব। তারপর নিজের কথা মনে করে তা থেকে ফল সঞ্চয় করব।

১২৫। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—স্পর্শেন্দ্রিয়ের আরোপ করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে—অনুধ্যেয় ব্যক্তিদের বসে থাকা বা দাঁড়িয়ে থাকার জায়গাটি আলিঙ্গন বা চুম্বন করা যায়। অবশ্য সব সময়ই লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে এ থেকে কিছু না কিছু সুফল পাওয়া যায়।

[১] Application of the five senses, also পঞ্চেন্দ্রিয়-আরোপ।

১২৬। **সংলাপ**—প্রথম ও দ্বিতীয় ধ্যানের মত একটি সংলাপ ও **"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা"** প্রার্থনা দিয়ে শেষ হবে।

১২৭। **প্রথম টীকা**—লক্ষ্য রাখতে হবে এই সপ্তাহে ও পরের সপ্তাহগুলিতে সেই সময়কার ধ্যানে খ্রীষ্টের যে ঐহিক লীলা আছে কেবল সেই বিষয়ই পড়া উচিত। একটি বিষয় যাতে অন্য ধ্যানের বিষয়ে বিঘ্ন না ঘটাতে পারে সেজন্যে সেই দিন বা সেই ঘণ্টায় যা ধ্যানের বিষয় নয়, তা পড়া উচিত নয়।

১২৮। **দ্বিতীয় টীকা**—খ্রীষ্টের দেহধারণ বিষয়ে প্রথম অনুশীলনের সময় মধ্যরাত্রি, দ্বিতীয়টির সকাল, তৃতীয়টির খ্রীষ্ট-যাগের সময়, চতুর্থটির সায়ং-সন্ধ্যার সময় ও পঞ্চমটির সময় রাত্রিতে খাওয়ার আগে হওয়া উচিত। এই পাঁচটি অনুশীলনের প্রত্যেকটিতে পুরো এক ঘণ্টা সময় দিতে হবে।

পরের দিনগুলিতেও ঐ একই সময়সূচী মেনে চলতে হবে।

১২৯। **তৃতীয় টীকা**—সাধক যদি বৃদ্ধ বা দুর্বল হন, কিংবা সক্ষম হয়েও যদি প্রথম সপ্তাহের সাধনায় ক্লান্ত হয়ে দ্বিতীয় সপ্তাহের অনুশীলন আরম্ভ করেন, তাহলে মনে রাখতে হবে যে দ্বিতীয় সপ্তাহে, অন্তত সময় সময় মধ্যরাত্রিতে তাঁর না ওঠাই ভালো। সে ক্ষেত্রে সকালে প্রথম ধ্যান, খ্রীষ্ট-যাগের সময়ে দ্বিতীয় ধ্যান ও তৃতীয়টি দুপুরে খাওয়ার আগে করতে হবে। সায়ং-সন্ধ্যার সময় একবার পুনরাবৃত্তি করে, "ইন্দ্রিয়-আরোপের" সাধনা রাত্রিতে খাওয়ার আগে করতে হবে।

১৩০। **চতুর্থ টীকা**—প্রথম সপ্তাহে যে দশটি অতিরিক্ত নির্দেশ

দেওয়া হয়েছে, দ্বিতীয় সপ্তাহে তার দ্বিতীয়, ষষ্ঠ ও সপ্তমটির ও দশমটির ক্ষেত্রে কেবল আংশিক পরিবর্তন করতে হবে।

দ্বিতীয়টির ক্ষেত্রে পরিবর্তন হচ্ছে—ঘুম থেকে উঠেই মানবরূপে মূর্ত সেই শাশ্বত বাণীকে আরও ভাল করে জানবার বাসনা নিয়ে ধ্যানের বিষয়টির পর্যালোচনা করতে হবে যাতে তাঁকে আরও ভালোভাবে সেবা করতে পারি ও তাঁর পথে চলতে পারি।

ষষ্ঠটির পরিবর্তন হচ্ছে—খ্রীষ্টের দেহধারণ থেকে আরম্ভ করে বর্তমান ধ্যানের স্থান ও বিষয় পর্যন্ত খ্রীষ্টের ঐহিক জীবনলীলা বার বার মনে মনে আলোচনা করতে হবে।

সপ্তমটির ক্ষেত্রে, সাধক তাঁর কতখানি লাভ হচ্ছে ও তাঁর অভীষ্ট বিষয় লাভে তা কতখানি সাহায্য করছে বিচার করে তাঁর ঘর অন্ধকার করে রাখবেন বা আলোকিত রাখবেন, ভালো ও খারাপ আবহাওয়াকে কাজে লাগাবেন।

অতিরিক্ত নির্দেশের দশমটি পালন করার সময়ে সাধক খ্রীষ্টের ঐহিক লীলাবিশেষের ধ্যানের ক্ষেত্রে যা করণীয় তাই করবেন। কখনও প্রায়শ্চিত্তের দরকার হতে পারে, আবার নাও হতে পারে।

এইভাবে অতিরিক্ত দশটি নির্দেশই খুব সাবধানে পালন করতে হবে।

১৩১। **পঞ্চম টীকা**—মধ্যরাত্রি ও সকালের অনুশীলন ছাড়া অন্য সব অনুশীলনে দ্বিতীয় অতিরিক্ত নির্দেশের সমান এই নির্দেশটি মেনে চলা উচিত :—

এখনই আমায় এই অনুশীলন করতে হবে, এই কথা মনে হওয়া মাত্রই আরম্ভ করার আগে ভাবব—আমি কোথায় যাচ্ছি, কার কাছে যাচ্ছি ও অনুশীলনটির সারবস্তু সংক্ষেপে চিন্তা করে নোব। তারপর তৃতীয় অতিরিক্ত নির্দেশ পালন করে অনুশীলন আরম্ভ করতে হবে।

দ্বিতীয় দিন

১৩২। দ্বিতীয় দিনে প্রথম ও দ্বিতীয় ধ্যানে মন্দিরে উৎসর্গ[১] (২৬৮) ও মিশরে নির্বাসন যাত্রা (২৬৯)। এই দুটি গ্রহণ করতে হবে।

এই ধ্যানগুলির দুবার পুনরাবৃত্তি করে আগের দিনের মত একই ভাবের ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা করতে হবে।

১৩৩। **টীকা**—সমস্ত অনুশীলন করবার মত সাধকের শক্তি ও ইচ্ছা থাকলে ও অভীষ্ট ফললাভের জন্যে, দ্বিতীয় থেকে চতুর্থ সপ্তাহের সাধনায় কিছু কিছু পরিবর্তন করলে উপকার হতে পারে। সে ক্ষেত্রে, ঘুম থেকে উঠে প্রথম ধ্যান, খ্রীষ্ট-যাগের সময় দ্বিতীয় ও সায়ং-সন্ধ্যার সময় তার পুনরাবৃত্তি করতে হবে। ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা থাকবে রাত্রিতে খাওয়ার আগে।

তৃতীয় দিন

১৩৪। তৃতীয় দিনে ধ্যানের বিষয় দুটি বালক যীশুর মাতা-পিতার প্রতি আদেশানুবর্তিতা (২৭১) মন্দিরে বালক যীশুকে খুঁজে পাওয়া (২৭২)।

এর পরে দুবার পুনরাবৃত্তি ও ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা।

[১] Presentation in tbe Temple.

১৩৫। বিভিন্ন জীবনাশ্রম[১] বিষয়ে পর্যালোচনার ভূমিকা

প্রথম আশ্রম দশ-আজ্ঞা পালন। এর নিদর্শন খ্রীষ্ট দেখিয়েছেন। বিষয়টি তাঁর "মাতা-পিতার প্রতি আজ্ঞানুবর্তিতার ধ্যানে" সন্নিবিষ্ট হয়েছে।

দ্বিতীয় আশ্রম হচ্ছে শাস্ত্রসম্মত পূর্ণতা[২] লাভ। তার নিদর্শনও খ্রীষ্ট দেখিয়েছেন—যখন মন্দিরে থেকে পিতা পরমেশ্বরের সেবায় নিজেকে সম্পূর্ণরূপে উৎসর্গ করার জন্যে তিনি তাঁর পালক পিতা ও জননীকে ত্যাগ করেছিলেন।

তাঁর জীবন অনুধ্যান করতে করতে আমরা যেন অনুসন্ধান করি ও জিজ্ঞাসা করি যে কোন্ জীবনধারা ও কোন্ জীবনপন্থার মধ্য দিয়ে পরমেশ্বর আমাদের সেবা গ্রহণ করতে চান। এই বিষয়ের ভূমিকা-স্বরূপ, পরের অনুশীলনে একদিকে খ্রীষ্টের ইচ্ছা কি ও অন্যদিকে মানব শত্রুরই বা কি উদ্দেশ্য—এই বিষয়টি বিচার করতে হবে। ঈশ্বর আমাদের যে জীবন বা অবস্থাকেই বেছে নিতে দিননা কেন—সেই অবস্থাতেই পূর্ণ সিদ্ধির জন্যে আমরা নিজেদের কিভাবে প্রস্তুত করব—তাও ভেবে দেখা দরকার।

১ States of life. ২ Evangelical Perfection.

১৩৬। চতুর্থ দিন

দুটি পতাকার কথা

একটি আমাদের জীবনেশ্বর ও মহত্তম নেতা খ্রীষ্টের বিষয়ে, অন্যটি মানবজাতির পরম শত্রু লুসিফার সম্বন্ধে।

প্রার্থনা—সাধারণ প্রস্তুতি-প্রার্থনা।

১৩৭। **প্রথম প্রস্তাবনা**—বিষয়টির সারবস্তু। খ্রীষ্ট তাঁর পতাকাতলে সমবেত হওয়ার জন্যে সকলকে ডাকছেন। অন্যদিকে লুসিফারেরও একই উদ্দেশ্য।

১৩৮। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা: জায়গাটিকে মনে মনে প্রত্যক্ষ করতে হবে। অর্থাৎ, জেরুসালেমের সমগ্র অঞ্চল নিয়ে বিরাট এক সমভূমি কল্পনা করতে হবে। এখানে যাঁরা ভালো, তাঁদের সর্বাধিনায়ক খ্রীষ্ট। আবার ব্যাবিলন অঞ্চলের আর একটি সমভূমিতে আছে শত্রুপক্ষের অধিনায়ক লুসিফার।

১৩৯। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—নিজের ঈপ্সিত বস্তু ভিক্ষা করতে হবে। সে ভিক্ষা হল, বিদ্রোহী অধিনায়কের সব দুরভিসন্ধি বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা ও তার বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা করার জন্যে সাহায্য-প্রার্থনা। আর তার সঙ্গে সঙ্গে করুণা ভিক্ষা করতে হবে যাতে যথার্থ ও সর্বময় অধিনায়কের মধ্যে রূপায়িত সত্যজীবনকে জানতে পারি ও তা অনুকরণ করতে পারি।

প্রথমাংশ
শয়তানের পতাকা

১৪০। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—ব্যাবিলনের বিস্তীর্ণ সমভূমি জুড়ে আগুন ও ধোঁয়ার সিংহাসনে উপবিষ্ট শত্রুপক্ষের অধিনায়ককে কল্পনা করতে হবে। তাকে দেখলে ভয় ও ঘৃণা হয়।

১৪১। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—তার পর কল্পনা করতে হবে—কিভাবে সে অসংখ্য দানবকে ডেকে সমস্ত পৃথিবী জুড়ে এক সহর থেকে আর এক সহরে তাদের ছড়িয়ে দিচ্ছে—যাতে কোন প্রদেশ, কোন জায়গা, জীবনের কোন অবস্থা বা কোন লোকই বাদ না পড়ে।

১৪২। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—এর পর চিন্তা করতে হবে কিভাবে শয়তান তার অনুচরদের উদ্দেশ্য করে কথা বলছে, কেমন করে তাদের সমস্ত লোককে ফাঁদে ফেলার জন্যে ও শেকল দিয়ে বন্দী করার জন্যে প্ররোচিত করেছে। প্রথমে এরা সকলকে ধনসঞ্চয়ে প্রলুব্ধ করবে, (অধিকাংশ ক্ষেত্রে শয়তান নিজেই যা করে থাকে) যাতে তারা খুব সহজেই পার্থিব ও শূন্যগর্ভ সম্মান পেতে পারে ও তারপর অতিরিক্ত অহংকারে মত্ত হতে পারে।

তাহলে, প্রথম ধাপ হচ্ছে ধন, দ্বিতীয় সম্মান ও তৃতীয় ধাপ অহংকার। এই তিনটি স্তরের মধ্যে দিয়েই শয়তান অন্য আর সব পাপ করায়।

দ্বিতীয়াংশ
খ্রীষ্টের পতাকা

১৪৩। এইভাবে আমাদের মনে মনে সত্যিকারের সর্বময় অধিনায়ক খ্রীষ্টের ছবি আঁকতে হবে।

১৪৪। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—কল্পনা করতে হবে জেরুসালেমের একটি নীচু জায়গায় খ্রীষ্ট দাঁড়িয়ে আছেন। তাঁর আকৃতি সুন্দর ও মনোহর।

১৪৫। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—ধ্যান করতে হবে জগতের নাথ কিভাবে এত লোক, শিষ্য ও ভক্ত বেছে নিয়ে সমস্ত পৃথিবীতে সব লোকের কাছে—তা সে যে অবস্থার বা যে শ্রেণীরই হোক না কেন—তাঁর পুণ্যবাণী প্রচার করার জন্যে পাঠালেন।

১৪৬। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—এই কাজে তিনি যে সব সেবক ও বন্ধুদের পাঠাচ্ছেন, তাঁদের কাছে খ্রীষ্ট যা যা বলছেন, তা ভাবতে হবে। তিনি তাঁদের সব মানুষকে সাহায্য করতে বলছেন। প্রথমে তাঁরা যেন এই সব লোককে নিঃস্বতার আন্তরিক উপলব্ধিতে[১] ও ঈশ্বরের অভিপ্রেত ও মনোনীত হলে প্রকৃত দারিদ্র্য[২] গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করেন। দ্বিতীয়ত, ঘৃণা ও অপমান পাওয়ার জন্যে তাঁরা তাদের অনুপ্রাণিত করবেন, কারণ এ থেকেই আসে নম্রতা।

এখানেও তিনটি স্তর। প্রথম, ঐশ্বর্যের বিপরীত দারিদ্র্য, দ্বিতীয়, পার্থিব সম্মান নয়, অপমান ও ঘৃণা। তৃতীয়, অহংকার নয় নম্রতা।

১ Spiritual poverty ২ Actual poverty.

এই তিনটি স্তরের মধ্যে দিয়ে তাঁরা লোককে অন্য আর সব গুণের অধিকারী করবেন।

১৪৭। **প্রথম সংলাপ**—জননী মারীয়ার সঙ্গে সংলাপে এই ভিক্ষা চাইব যেন তিনি খ্রীষ্টের কাছ থেকে আমার জন্যে একটি আশীর্বাদ চেয়ে নেন। সেই আশীর্বাদ হল—আমি যেন খ্রীষ্টের পতাকাতলে দাঁড়াতে পারি। আমার মধ্যে যেন চরম আধ্যাত্মিক দৈন্যবোধের প্রকাশ ঘটে ও ঈশ্বরের ইচ্ছা হলে, ও তিনি যদি আমাকে তার জন্যে বেছে নেন, তাহলে বাস্তব দারিদ্র্য ও আমি যেন বরণ করতে পারি। দ্বিতীয়ত, তাঁকে আরও ভালোভাবে অনুকরণ করার জন্যে আমি যেন অন্যায় ও অপমান সইতে পারি। অবশ্য দেখতে হবে যাতে এই সব ঈশ্বরের ইচ্ছার বিরুদ্ধে না গিয়ে সহ্য করতে পারি। তারপর "প্রণাম মারীয়া" প্রার্থনা।

দ্বিতীয় সংলাপ—এই সংলাপ ঈশ্বরপুত্র যীশুর সঙ্গে—যাতে একই ভাবে তিনিও আমার জন্যে পিতার কাছ থেকে ঐ একই করুণা চান।

তৃতীয় সংলাপ—পিতার কাছ থেকেও ঐ একই ভিক্ষা চাইব। তারপর "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা।

১৪৮। **টীকা**—মধ্যরাত্রিতে ও পরে আবার সকালে এই অনুশীলন করতে হবে। একই অনুশীলনের দুবার পুনরাবৃত্তি হবে—একবার খ্রীষ্ট-যাগের সময়ে আর একবার সায়ং-সন্ধ্যার সময়ে। এই তিনটি সংলাপ দিয়েই সমস্ত অনুশীলন শেষ করতে হবে। সংলাপ তিনটি হচ্ছে—মারীয়া, ঈশ্বর-পুত্র ও পিতা ঈশ্বরের সঙ্গে। রাত্রিতে খাওয়ার এক ঘণ্টা আগে করণীয় "তিন শ্রেণীর মানুষ" অনুশীলনটিও এর সঙ্গে করতে হবে।

১৪৯। তিন শ্রেণীর মানুষ

এই ধ্যানটিও চতুর্থ দিনে পড়ে। এর উদ্দেশ্য হল শ্রেয় যা, তা-ই বেছে নেওয়া।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা আগের মত।

১৫০। **প্রথম প্রস্তাবনা**—তিন শ্রেণীর মানুষের কথা। এই তিন শ্রেণীর মানুষ কোন মতে দশ হাজার স্বর্ণ মুদ্রা অর্জন করেছে কিন্তু এই সম্পদ-লাভের ব্যাপারে তারা সম্পূর্ণ নির্দোষ ও যথোচিতভাবে ঈশ্বরপ্রেমের দ্বারাই অনুপ্রাণিত হয়েছিল, তা নয়। অথচ এরা সকলেই শান্তি চায়, ভগবানকে চায়, মুক্তি চায়, এবং সেই উদ্দেশ্যে সকলে উপার্জিত সম্পদের প্রতি তাদের সাধনা-বিরোধী আসক্তি থেকে নিজেদের মুক্ত করতে চায়।

১৫১। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা: জায়গাটি মনে মনে প্রত্যক্ষ করা। মঙ্গল-স্বরূপ পরমেশ্বর কিসে আরও বেশ প্রীত হবেন তা চাওয়া ও জানার জন্যে কল্পনা করব আমি নিজে যেন ঈশ্বর ও তাঁর সন্তদের সামনে দাঁড়িয়ে আছি।

১৫২। **তৃতীয় প্রস্তাবনা**—ইষ্ট লাভের প্রার্থনা। পরমেশ্বরের মহিমা-প্রকাশ এবং নিজের আত্মার মুক্তিলাভের জন্য যা শ্রেয় তা-যেন বেছে নিতে পারি, তার জন্য তিনি আমাকে অনুগ্রহ করুন।

১৫৩। **প্রথম শ্রেণীর মানুষ**—অর্জিত সম্পদে আসক্ত হয়ে তারা যে-হেতু শান্তি চায়, ভগবানকে চায়, মুক্তি চায়, তার জন্য নিজেদের এই আসক্তি থেকে মুক্ত করতে পারলে তারা খুশী হত কিন্তু তাদের এই ইচ্ছা আজীবন নিষ্ক্রিয় ও নিশ্চেষ্ট থেকে যায়, কোনকালে কাজে পরিণত হয় না।

১৫৪। **দ্বিতীয় শ্রেণীর মানুষ**—তারা সত্যই চায় আসক্তি দূর করতে কিন্তু অর্জিত সম্পদ তারা ছাড়তে চায় না। তারা চায় সেই সম্পদ তাদের হাতে থাকবে অথচ তারা নিরাসক্ত থাকবে। আসলে তারা ভগবানের ইচ্ছা নিজেদের ইচ্ছার সঙ্গে মিলিয়ে আনতে চায় কিন্তু সব-কিছু ত্যাগ করে তারা নিজেদের ইচ্ছা ভগবানের ইচ্ছার সঙ্গে মিলিয়ে দিতে প্রস্তুত নয়, যদিও তাদের পক্ষে তা-ই শ্রেয় হত।

১৫৫। **তৃতীয় শ্রেণীর মানুষ**—তারাও চায় এই আসক্তি দূর করতে, কোন প্রকার বন্ধনে তারা আর আবদ্ধ থাকতে চায় না। অর্জিত সম্পদ রাখা আর না রাখা তাদের কাছে সমান ; তাদের একমাত্র ইচ্ছা, ভগবান যেটা চান তারাও সেটাই চাইবে—তিনি রাখতে বলেন, তবে রাখবে, ছাড়তে বলেন তবে ছাড়বে। তাঁর সেবা ও মহিমাপ্রকাশের কথা বিবেচনা করে যা শ্রেয় ব'লে মনে করবে তারা কেবল তা-ই করতে চায়। তাদের এই বিচার যেন একেবারে পক্ষপাতশূন্য হয়, তার জন্য তারা আগে থেকে সব কিছু ত্যাগ করতে প্রস্তুত হয়ে ওঠে ; তাদের উপার্জিত সেই সম্পদ হোক আর যে কোন জিনিষই হোক তারা কিছুই চায় না, শুধু আমাদের প্রভু পরমেশ্বরের সেবা তাদের কাম্য। এর ফলে তাদের কর্তব্য স্থির করার ব্যাপারে প্রভাবিত করবে একমাত্র পরমেশ্বরকে আরও ভাল ভাবে সেবা করার বাসনা।

১৫৬। **তিনটি সংলাপ**—দুই পতাকা বিষয়ক ধ্যানে আগে যে তিনটি সংলাপ ছিল, এখানেও তা থাকবে।

১৫৭। **টীকা**—একটা কথা মনে রাখতে হবে। আমরা যখন কোন বিষয়াসক্তি বা বাস্তব দারিদ্র্যের প্রতি বিতৃষ্ণা অনুভব করি, কিংবা যখন আমাদের দারিদ্র্য ও ঐশ্বর্যের প্রতি সমদৃষ্টি থাকে না, তখন সেই অনিয়ন্ত্রিত আসক্তি জয় করার জন্যে, আমাদের কলুষিত অন্তর যদি বিদ্রোহ করেও, এই তিনটি সংলাপের মধ্যে দিয়ে প্রভুর কাছে প্রার্থনা করব যাতে তিনি প্রকৃত দারিদ্র্যের মধ্যে দিয়ে আমাদের তাঁকে সেবা করার সুযোগ দেন। আমাদের জোরের সঙ্গে বলতে বহে আমরা এই দারিদ্র্যই চাই—এই দারিদ্র্য আমরা ভিক্ষা চাইব, এর জন্যে কাকুতিমিনতি করব—যদি অবশ্য তা মঙ্গলময় পরমেশ্বরের সেবা ও স্তুতির জন্যে হয়।

১৫৮। পঞ্চম দিন

ধ্যানের বিষয় হচ্ছে খ্রীষ্টের নাজারেথ থেকে জর্ডান নদীতে যাত্রা ও তাঁর দীক্ষাস্নান (২৭৩)।

১৫৯। **প্রথম টীকা**—মধ্যরাত্রিতে একবার ও সকালে আর একবার এই বিষয়টিই ধ্যান করতে হবে। একবার খ্রীষ্ট-যাগের সময় ও আর একবার সায়ং-সন্ধ্যার সময়—এই দুবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে। রাত্রিতে খাওয়ার আগে ঐ একই বিষয়ে ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা।

খ্রীষ্টের দেহধারণ ও তাঁর জন্ম বিষয়ক ধ্যানে বিস্তৃতভাবে যা বলা হয়েছে সেই নির্দেশ অনুযায়ী এই পাঁচটি অনুশীলনের প্রত্যেকটিতে প্রথমে প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও তিনটি প্রস্তাবনা থাকবে। "তিন শ্রেণীর মানুষ" ধ্যানের তিনটি সংলাপ বা এই ধ্যানের পরে উল্লিখিত নির্দেশ অনুযায়ী এই অনুশীলনগুলি শেষ করতে হবে।

১৬০। **দ্বিতীয় টীকা**—দিনের অনুশীলন ও অতিরিক্ত নির্দেশ সমূহে যে ত্রুটি-বিচ্যুতি ঘটেছে সে সম্বন্ধে দিনের ও রাত্রির খাওয়ার পরে বিশেষ আত্ম-পরীক্ষা করতে হবে। পরের দিনগুলি সম্বন্ধেও তা প্রযোজ্য।

১৬১। ষষ্ঠ দিন

এই দিনের ধ্যানের বিষয়বস্তু হচ্ছে খ্রীষ্টের জর্ডান নদী থেকে মরুভূমি যাত্রা।

পঞ্চম দিনের নির্দেশগুলি এখানেও মানতে হবে।

সপ্তম দিন

সন্ত আন্দ্রিয় ও অন্যেরা খ্রীষ্টকে অনুসরণ করেছেন (২৭৫)।

অষ্টম দিন

অষ্ট-কল্যাণ বিষয়ে পর্বতের উপরে উপদেশ (২৭৮)।

নবম দিন

সমুদ্রের তরঙ্গমালায় খ্রীষ্টের শিষ্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ (২৮০)।

দশম দিন

জেরুসালেমের মন্দিরে খ্রীষ্টের উপদেশ (২৮৮)।

একাদশ দিন

লাজারুসের পুনরুজ্জীবন (২৮৫)।

দ্বাদশ দিন

যীশুর জেরুসালেমে প্রবেশ[১] (২৮৭)।

১ তালপত্র রবিবার: Palm Sunday.

১৬২। **প্রথম টীকা**—এই সপ্তাহটি বাড়ানো বা কমানো নির্ভর করবে দ্বিতীয় সপ্তাহের ধ্যানে সাধক কতখানি সময় নিতে চান তার ওপর ও তাঁর সাধনার উন্নতির ওপর।

যদি তিনি সপ্তাহটি বাড়াতে চান তাহলে "এলিজাবেথের গৃহে মারীয়ার আগমন," "রাখালদের পূজা," "শিশু যীশুর ত্বক্‌ছেদন," "তিন রাজা," ইত্যাদি ঐশী ঘটনা গ্রহণ করতে পারবেন। সপ্তাহটি ছোট করার সময় নির্ধারিত বিষয়গুলির কিছু কিছু বাদ দেওয়া যেতে পারে। এই সমস্ত নির্দেশই পরবর্তী উন্নততর ও পূর্ণতর ধ্যানের পূর্বাভাষ ও পদ্ধতি মাত্র।

১৬৩। **দ্বিতীয় টীকা**—খ্রীষ্টের নাজারেথ থেকে জর্ডান অভিমুখে যাত্রার ধ্যানের সঙ্গে সঙ্গে "জীবনপন্থা নির্ধারণের" বিষয়টি এর মধ্যে অর্থাৎ পঞ্চম দিনে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। এ সম্বন্ধে পরে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে।

১৬৪। **তৃতীয় টীকা**—"জীবনপন্থা নির্ধারণের" আগে খ্রীষ্টের সত্য উপদেশ-বাণীর প্রতি আমাদের অন্তর যাতে পরিপূর্ণভাবে একাগ্র হয়ে ওঠে, তার জন্যে "অহমিকাত্যাগের তিনটি পর্যায়" বিষয়টি গভীর অভিনিবেশের সঙ্গে চিন্তা করা খুবই দরকার। সারা দিন এগুলি মাঝে মাঝে ভাবতে হবে ও এর সঙ্গে তিনটি সংলাপ যোগ করতে হবে। এ সম্বন্ধে পরে বলা হবে।

অহমিকাত্যাগের তিনটি পর্যায়[১]

১৬৫। **প্রথম পর্যায়**—এই অহমিকাত্যাগের দরকার মুক্তির জন্য। এই ত্যাগ হচ্ছে যতদূর সম্ভব অহংকার বিসর্জন দিয়ে নিজেকে দীনহীন ভাবা যাতে সব সময় ঈশ্বরের আদেশ মেনে চলা যায়। এমন কি আমাকে যদি সমস্ত সৃষ্টির অধীশ্বরও করা হয়, তাহলেও কিংবা এই পৃথিবীতে নিজের প্রাণ বাঁচাবার জন্যেও ঐশ অথবা মানবীয় এমন কোন অনুশাসনই অমান্য করতে সম্মত হব না, যাতে গুরুতর পাপের বোঝা আমার মাথায় নেমে আসে।

১৬৬। **দ্বিতীয় পর্যায়**—প্রথমটির চেয়ে এই ত্যাগ শ্রেয়। এই ত্যাগ আমার আছে তখনই বলব যখন আমার মনে দারিদ্র্যের চেয়ে সম্পদ, অসম্মানের চেয়ে সম্মান, স্বল্পায়ুর চেয়ে দীর্ঘায়ু পাওয়ার কোন অভিলাষ বা প্রবণতা নেই--যদি অবশ্য এই দুটি বিরুদ্ধাবস্থাই সমানভাবে ঈশ্বরের সেবা ও আমার আত্মার মুক্তি সাধনের অনুকূল হয়। এই অনাসক্তি ছাড়াও এই শ্রেণীর ত্যাগে আরও বোঝায় যে জগতের কোন কিছুর জন্যেই বা নিজের জীবন বাঁচাবার জন্যেও আমি কোন লঘু পাপ করতেও সম্মত হব না।

১৬৭। **তৃতীয় পর্যায়**—তিনটির মধ্যে এই ত্যাগই শ্রেষ্ঠ। এই ত্যাগ হচ্ছে যখন আমাদের মনে হবে যে প্রথম ও দ্বিতীয় পর্যায়ের ত্যাগে

১ Three kinds of humility.

আমরা উদ্বুদ্ধ হয়েছি, তখন পরমেশ্বরের স্তুতি ও মহিমা প্রকাশের পক্ষে সমভাবে উপযোগী হলে ও খ্রীষ্টকে অনুকরণ করার জন্যে—বস্তুত তাঁর মত হওয়ার জন্যে আমরা সম্পদ নয়, দরিদ্র খ্রীষ্টের সঙ্গে প্রার্থনা করব ও বেছে নোব দারিদ্র্য। খ্রীষ্ট অপমানের বোঝায় পীড়িত—তাই বরণ করে নোব মান নয়, অপমান। এ পৃথিবীতে আমি প্রাজ্ঞের সম্মান চাইনা, কিন্তু খ্রীষ্টের জন্যে জগতে আমি অপদার্থ নির্বোধ বলেই অবজ্ঞাত হতে চাইব। আমার আগে খ্রীষ্ট এই রকম ব্যবহার পেয়েছিলেন।

১৬৮। **টীকা**—এই তৃতীয় পর্যায়ের ত্যাগ তিন শ্রেণীর মানুষের ধ্যানের শেষে যে তিনটি সংলাপের কথা আগে বলা হয়েছে—সেই সংলাপগুলি প্রয়োগ করলে খুবই সুফল পাওয়া যায়। এই তৃতীয় পর্যায়ের ত্যাগ আরও উচ্চস্তরের ও মঙ্গলজনক। তাই সাধক খ্রীষ্টের কাছে মিনতি করবেন যে, পরমেশ্বরের প্রতি স্তুতি ও সেবা সমানভাবে বা আরও বেশি নিবেদিত হলে—তিনি যেন এই তৃতীয় পর্যায়ের ত্যাগের জন্যে তাঁকে বেছে নেন। তাহলে তিনি খ্রীষ্টর আরও ভাল করে অনুকরণ ও তাঁর সেবা করতে পারবেন।

১৬৯। বিশেষ জীবনপন্থা নির্ধারণ

ভূমিকা

প্রত্যেকটি সুনির্ধারণে আমাদের উদ্দেশ্য সরল হওয়া উচিত, অবশ্য যতখানি তা আমাদের ওপর নির্ভর করে। ঈশ্বরের মহিমাপ্রকাশ ও নিজের আত্মার মুক্তি সাধন করাই আমাকে সৃষ্টি করার উদ্দেশ্য। সেই

উদ্দেশ্য সাধন যেন আমার একমাত্র লক্ষ্য হয়। সেইজন্যে দেখতে হবে, আমি যে জিনিষই বেছে নিই না কেন, তা যেন আমাকে সৃষ্টির উদ্দেশ্য সফল করে তুলতে সাহায্য করে। মনে রাখতে হবে, উদ্দেশ্য সাধনের উপায় যেন উদ্দেশ্যকে নিয়ন্ত্রিত না করে বরং উপায়ই যেন উদ্দেশ্যের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। অনেকেই আছেন যাঁরা প্রথমে মূল লক্ষ্যরূপেই বিয়ে করার কথা ভাবেন, তারপর বিয়ে ও সংসার করার মধ্যে দিয়ে ঈশ্বর সেবাকে গৌণ লক্ষ্য মনে করেন—যদিও ভগবৎ-সেবাই মূল লক্ষ্য হওয়া উচিত ছিল। এইরকম অনেকে প্রথমে ধর্ম-যাজকের পদ ও সম্মান বেছে নিয়ে তারপর এই বৃত্তির মাধ্যমে ভগবৎ-সেবায় প্রয়াসী হন। এঁরা সোজা পথে ঈশ্বরের কাছে যান না। তাঁরা চান ভগবান তাঁদের এই সব আসক্তিকে পুরোপুরি প্রশ্রয় দেবেন। ফলত, তাঁরা লক্ষ্যবস্তুকে উপায়রূপে ও উপায়কে লক্ষ্যরূপে পরিণত করেন। আর এর ফলে, যা তাঁদের প্রথমে চাওয়া উচিত ছিল তা তাঁরা চান সব শেষে।

তাই ভগবৎ-সেবা করতে চাওয়াই আমাদের প্রথম লক্ষ্য হওয়া উচিত কারণ তা-ই হচ্ছে উদ্দেশ্য। আর, শুধু তার পরেই, যদি তাতে আরও মঙ্গল হয় তবেই ধর্ম-বৃত্তি[১] গ্রহণ করা বা বিয়ে করা যেতে পারে। কেননা এগুলি হচ্ছে উদ্দেশ্য লাভের উপায় মাত্র। এইসব সাধনোপায় গ্রহণ বা বর্জনে ভগবৎ-সেবা, ভগবৎ-প্রশস্তি ও নিজের মুক্তি ছাড়া কোন কিছুই যেন আমাদের প্রভাবিত করতে না পারে।

১ Benefice.

১৭০। কি কি বিষয়ে নির্ধারণ করা উচিত

যে যে বিষয়ে নির্ধারণ করা উচিত, সেই সম্বন্ধে জানানোই এই আলোচনার উদ্দেশ্য।

এখানে চারটি ধ্যেয় বিষয় ও একটি টীকা আছে।

প্রথম ধ্যেয় বিষয়—যে যে বিষয় আমরা বেছে নোব তা যেন স্বরূপত পক্ষপাতহীন বা ভালো হয় ও খ্রীষ্টতান্ত্রিক পুণ্যমণ্ডলীর কর্তৃপক্ষের[১] অনুমোদিত হয়। অর্থাৎ তা যেন মন্দ বা মণ্ডলীর বিরোধী না হয়।

১৭১। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—কয়েকটি বিষয় আছে যা অপরিবর্তনীয় নির্ধারণের মধ্যে পড়ে—যেমন যাজকপদ গ্রহণ, বিবাহ, ইত্যাদি। আবার অন্য কয়েকটি বিষয় আছে যেখানে নির্ধারণ পরিবর্তন-সাপেক্ষ যেমন কোন ধর্মবৃত্তিগত সুযোগসুবিধা বা পার্থিব কোন সম্পদ গ্রহণ করা বা না করা।

১৭২। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—অপরিবর্তনীয় নির্ধারণের ক্ষেত্রে—সে নির্ধারণ যখন করেই ফেলা হয়েছে, যেমন বিয়ে বা যাজকপদ গ্রহণ ও তা যখন আর উল্টে ফেলা সম্ভব নয় তখন আর কোন নির্ধারণ অসম্ভব। সে ক্ষেত্রে এইটুকু দেখতে হবে যে, এই নির্ধারণ যদি যথাযথ না হয়ে থাকে কিংবা উপযুক্ত ভাবে অর্থাৎ অসংযত আসক্তি থেকে মুক্ত হয়ে করা না হয়ে থাকে, তাহলে তার জন্যে দুঃখিত হয়ে সেই মনোনীত জীবনই যেন সৎভাবে যাপন করা হয়।

অনেকের ভ্রান্ত বিশ্বাস যে এই নির্ধারণ ঈশ্বরের অভিপ্রেত। কিন্তু

১ Our Holy Mother the Hierarchical Church.

যা অযথা ও অন্যায় তা কখনও ঈশ্বরের আহ্বান হতে পারে কি?" এই সব লোকেরা নিজেদের বিকৃত ও গর্হিত ইচ্ছাকে ঐশ নির্দেশ বলে চালায়। ঈশ্বরের কাছ থেকে যে আহ্বান আসে, তা সব সময়ই পবিত্র ও নিষ্কলুষ ইন্দ্রিয়াসক্তি,[১] বা অসংযত আসক্তির প্রভাবমুক্ত।

১৭৩। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—পরিবর্তনীয় ক্ষেত্রে নির্ধারণ যদি সুষ্ঠু ও ন্যায়সঙ্গত হয়, অর্থাৎ ইন্দ্রিয়াসক্তি বা বৈষয়িক স্বার্থের চাপে পড়ে তা যদি করা না হয়ে থাকে—তবে নতুন নির্ধারণ কবায় কোন যুক্তি নেই। কিন্তু সেই জীবনযাত্রার মধ্যেই সিদ্ধিলাভ করতে হবে।

১৭৪। **টীকা**—মনে রাখতে হবে, পরিবর্তনীয় বিষয়ে নির্ধারণ যদি আন্তরিক ও যথাযথ ভাবে না করা হয়ে থাকে ও সাধক যদি ঈশ্বরের অভিপ্রেত মহত্তর কোন ফল পেতে চান তাহলে ঠিকভাবে নতুন করে নির্ধারণ করাই মঙ্গল।

১৭৫। যে তিনটি অবস্থায় জীবনধারার যথার্থ সুনির্ধারণ সম্ভব।

প্রথম অবস্থা

যখন ঈশ্বর ভক্তহৃদয়ের ইচ্ছাকে এমনভাবে চালিত ও প্রভাবিত করেন যে, ভক্ত কোনরকম দ্বিধা বা দ্বিধার সম্ভাবনা ছাড়াই ঈশ্বরের সেই পরিস্ফুট নির্দেশ পালন করেন। খ্রীষ্টকে অনুসরণ করতে গিয়ে পৌল ও মথি এই পথে চলেছিলেন।

১ The flesh.

দ্বিতীয় অবস্থা

১৭৬। বিষাদ ও আনন্দবোধের অভিজ্ঞতা ও বিভিন্ন শক্তির প্রভাব বিষয়ে বিবেকবুদ্ধির জ্যোতিতে চিত্ত যখন জ্যোতির্ময় ও উদ্বুদ্ধ হয়ে ওঠে।

তৃতীয় অবস্থা

১৭৭। মন যখন প্রশান্ত। মানুষের জন্মের উদ্দেশ্য কি, অর্থাৎ ঈশ্বরের মহিমাপ্রকাশের জন্যে ও আত্মার মুক্তিসাধনের জন্যে তার সৃষ্টি—সেই কথাই প্রথমে ভক্ত ভাবেন। আর সেই উদ্দেশ্য সফল করার জন্যে উপায়স্বরূপ ধর্মমণ্ডলীর অনুমোদিত এমন এক জীবনধারা বা পন্থা বেছে নেন যা ঈশ্বরের সেবা ও আত্মার মুক্তিসাধনের অনুকূল।

বলেছি, মন যখন প্রশান্ত। তার মানে চিত্ত যখন বিভিন্ন শক্তিতে বিক্ষুব্ধ নয় ও মনের স্বাভাবিক বৃত্তিগুলি কাজ করে যেতে পারে।

১৭৮। প্রথম ও দ্বিতীয় অবস্থায় জীবনধারা বেছে নেওয়া না হলে তৃতীয়টির বেলায় দুটি পথ নির্দেশ করা হচ্ছে :—

তৃতীয় অবস্থায় জীবনধারা নির্ধারণে দুটি পথ
বিশেষ জীবনধারার উত্তম ও যথার্থ নির্ধারণের
প্রথম পথ

এতে ছটি ধ্যেয় বিষয় আছে।

প্রথম ধ্যেয় বিষয়—যে বিষয়টি সম্বন্ধে নির্ধারণ করতে চাই, যেমন কোন পদ, যাজকবৃত্তি গ্রহণ বা বর্জন বা অন্য যে কোন পরিবর্তনযোগ্য বিষয়টি—মনের মধ্যে খুব স্পষ্ট রাখতে হবে।

১৭৯। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—আমাকে সৃষ্টির উদ্দেশ্য—অর্থাৎ ঈশ্বরের মহিমাপ্রকাশ ও নিজের আত্মার মুক্তির জন্যেই আমার সৃষ্টি —এই কথাটি সব সময় মনের মধ্যে জাগরূক রাখতে হবে। এছাড়া সবরকম অসংযত আসক্তি থেকে মুক্ত হয়ে আমাকে উদাসীন থাকতে হবে যাতে আলোচ্য বিষয়টির বর্জন বা গ্রহণ কোন দিকেই ঝুঁকে না পড়ি। আমাকে থাকতে হবে তুলাদণ্ডের মত—কোন দিকে না হেলে —যাতে আমি ঈশ্বরের মহিমা ও স্তুতির জন্যে ও আত্মার মুক্তির জন্যে যা শ্রেয় বুঝি তাকে গ্রহণ করার জন্যে প্রস্তুত থাকতে পারি।

১৮০। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করব যাতে তিনি আমার ইচ্ছাকে চালিত করেন ও তাঁর স্তুতি ও মহিমার জন্যে যা শ্রেয় সেই বিষয়ে আমার কর্তব্য সম্বন্ধে আমাকে নির্দেশ দেন। তারপর বিষয়টি সযত্নে, সততার সঙ্গে বিচারবিবেচনা করে ঐশী ইচ্ছানুযায়ী নিজের সিদ্ধান্ত নোব।

১৮১। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—আলোচ্য পদ বা যাজকবৃত্তি যদি আমি শুধুমাত্র ঈশ্বরের মহিমাপ্রকাশ ও নিজের আত্মার মুক্তির জন্যে গ্রহণ করি তাহলে তা থেকে কি কি সুবিধা ও উপকার পাব তার সংখ্যা গুণে বিষয়টি নিরূপণ করতে হবে। অন্য দিকে এর ফলে যে যে অসুবিধে ও বিপদ আছে সেগুলিও ভাবতে হবে। অপর পক্ষে, ঐ বিশেষ পদ বা বৃত্তি গ্রহণ না করলে কি কি সুবিধা ও উপকার বা অসুবিধা ও বিপদ হতে পারে তাও ভেবে দেখতে হবে।

১৮২। **পঞ্চম ধ্যেয় বিষয়**—এইভাবে আলোচ্য বিষয়টির সব দিক পুঙ্খানুপঙ্খ বিবেচনা করে বিচার করতে হবে দুটির মধ্যে কোন্‌টি-

বেশী যুক্তিগ্রাহ্য মনে হচ্ছে। তারপর সিদ্ধান্ত নিতে হবে। সে সিদ্ধান্ত যেন যুক্তির দ্বারা প্রণোদিত হয়, ইন্দ্রিয়বাসনার দ্বারা নয়।

১৮৩। **ষষ্ঠ ধ্যেয় বিষয়**—যিনি এই নির্বাচন করবেন বা সংকল্প গ্রহণ করবেন, এর পর তাঁকে আরও একাগ্রচিত্ত হয়ে ঈশ্বরের প্রার্থনায় মন দিতে হবে। তিনি তাঁর এই সংকল্পের কথা পরমেশ্বরের কাছে নিবেদন করবেন যাতে ঈশ্বর তা গ্রহণ করেন ও তা দৃঢ়তর করে তোলেন—যদি অবশ্য এই সংকল্পের মূলে তাঁরই সেবা ও স্তুতির প্রেরণা কাজ করে থাকে।

১৮৪। **বিশেষ জীবনধারার যথার্থ ও উত্তম নির্ধারণের দ্বিতীয় পথ**

এতে চারটি বিধি ও একটি টীকা আছে।

প্রথম বিধি—এই নির্ধারণ বা সংকল্প গ্রহণের মূলে যে অনুরাগ তা যেন ওপর থেকে অর্থাৎ ঈশ্বরপ্রেম থেকে নেমে আসে। তাহলে বেছে নেওয়ার আগে সাধক উপলব্ধি করতে পারবেন যে নির্ধারিত বিষয়ে তাঁর বেশি বা কম আসক্তির মূলে আছে একমাত্র তাঁর স্রষ্টা ঈশ্বর।

১৮৫। **দ্বিতীয় বিধি**—মনে মনে ছবি আঁকব একজন লোকের —যাকে আমি কখনও দেখিনি ও যাঁর সম্বন্ধে আমি সম্পূর্ণ অজ্ঞ অথচ আমি চাই তিনি যেন পূর্ণ-সিদ্ধি লাভ করেন। তারপর বিচার করতে বসব যে আমি তাঁকে কি করতে বলব; ঈশ্বরের মহিমা আরও

বেশি প্রকাশার্থে[১] ও তাঁর নিজের আত্মার অধিকতর পূর্ণতার জন্যে কি করার নির্দেশ দোব। সেই সেই কাজ আমি নিজেও করব ও অন্যকে যে নিয়ম মানাতে চাইছি, সেই নিয়ম আমি নিজেও মেনে চলব।

১৮৬। **তৃতীয় বিধি**—নিজেকে মরণোন্মুখ কল্পনা করে বিচার করব যে ঐ মরণোন্মুখ অবস্থায় আমার এই বর্তমান সংকল্প বিষয়ে আমি কি কর্মপদ্ধতি ও আদর্শ গ্রহণ করতে চাইতুম! আমার সংকল্পও যেন সম্পূর্ণভাবে সেই ইচ্ছানুসারেই করা হয়।

১৮৭। **চতুর্থ বিধি**—অন্তিম বিচারের দিন মহাবিচারকের সামনে দাঁড়িয়ে আছি—নিজেকে এইভাবে কল্পনা করে চিন্তা করব—আলোচ্য বিষয়ে আমি তখন কি সিদ্ধান্ত নিতে চাইতুম। বিচারের দিন যাতে আমি সুখ ও আনন্দে পূর্ণ হতে পারি সেইজন্যে এখন আমি সেই জীবনধারাই বেছে নোব যে জীবন তখন আমার কাম্য হত।

১৮৮। **টীকা**—শাশ্বত মুক্তি ও শান্তি পাওয়ার এই নিয়মগুলি মেনে চলে নিজের সংকল্প গ্রহণ করব ও সেই সিদ্ধান্ত ("জীবনধারা নির্ধারণের" প্রথম পথে উল্লিখিত ষষ্ঠ ধ্যেয় বিষয় অনুযায়ী) ঈশ্বরকে নিবেদন করব।

১ A. M D. G.: Ad Maiorem Dei Gloriam, for the greater glory of God.

১৮৯। গৃহীত আশ্রমে জীবনযাত্রার সংশোধন ও সংস্কারের নির্দেশাবলী

মনে রাখতে হবে, কেউ কেউ হয়তো যাজক-পদে নিযুক্ত আছেন বা বিয়ে করেছেন বলে নতুন জীবনাশ্রম গ্রহণ করতে পারছেন না। আবার, যেখানে হয়তো নির্ধারণের সুযোগ আছে সেখানেও তাঁরা হয়তো নির্ধারণের জন্যে খুব আগ্রহী নন। এই সব ব্যক্তির ক্ষেত্রে নির্ধারণের বদলে তাঁদের প্রত্যেকের গৃহীত আশ্রমের মধ্যেই জীবনযাত্রা সংস্কারের প্রস্তাব করাই বেশি বাঞ্ছনীয়। সে ক্ষেত্রে তাঁর সামনে তাঁর সৃষ্টির, তাঁর জীবন ও বৃত্তির উদ্দেশ্য তুলে ধরতে হবে—ঈশ্বরের মহিমা ও স্তুতি ও নিজের আত্মার মুক্তি সাধনই এই উদ্দেশ্য।

এই উদ্দেশ্য সফল করে তুলতে হলে যোগসাধনা করার সময়ে ও উল্লিখিত জীবনধারা নির্ধারণের পথগুলি বিবেচনা করার সময়, পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে এই বিষয়গুলি নিরূপণ করতে হবে যে :—তাঁর সংসার কত বড় হবে, কি ভাবে তাঁর সংসার চালানো উচিত ও কেমন করে তাঁর পরিবারবর্গকে কথায় ও সৎ দৃষ্টান্ত দেখিয়ে শিক্ষা দেওয়া উচিত। তাঁকে আরও ভাবতে হবে যে তাঁর আয়ের কতখানি তিনি তাঁর পরিবার ও সংসারের জন্যে ব্যয় করবেন, কতখানি গরীবদের দানের জন্যে ও অন্যান্য সৎকাজে ব্যয় করবেন।

কিন্তু তিনি যাই কেন করুননা—ঈশ্বরের আরও বেশি স্তুতি ও মহিমাপ্রকাশ ছাড়া তাঁর যেন আর কোন বাসনা বা উদ্দেশ্য না থাকে। কেননা, একথা যেন মনে থাকে যে তিনি নিজেকে যত কম ভালবাসবেন ও নিজের ইচ্ছা ও স্বার্থ যতখানি বিসর্জন দিতে পারবেন—তাঁর অধ্যাত্মজীবনের কল্যাণ ততই বেশি হবে।

তৃতীয় সপ্তাহ

১৯০। প্রথম দিন

প্রথম ধ্যান মধ্যরাত্রিতে
খ্রীষ্টের বেথানিয়া থেকে জেরুসালেম যাত্রা ও অন্তিম ভোজ (২৮৮)। এতে আছে প্রস্তুতি-প্রার্থনা, তিনটি প্রস্তাবনা, ছটি ধ্যেয় বিষয় ও একটি সংলাপ।

প্রার্থনা—সাধারণভাবে প্রস্তুতি-প্রার্থনা।

১৯১। **প্রথম প্রস্তাবনা**—খ্রীষ্ট বেথানিয়া থেকে নৈশভোজের ব্যবস্থা করার জন্যে দুজন শিষ্যকে জেরুসালেমে পাঠিয়েছিলেন। তারপর তিনি নিজে শিষ্যদের সঙ্গে সেখানে গিয়েছিলেন। প্রথম প্রস্তাবনায় এই বিষয়টি স্মরণ করতে হবে। নিস্তারপর্ব উপলক্ষ্যে আয়োজিত মেষশাবকটির মাংস দিয়ে রাত্রির আহার শেষ করার পর খ্রীষ্ট তাঁর শিষ্যদের পা ধুইয়ে দিলেন ও তাঁর পরম পবিত্র দেহ ও অমূল্য শোণিত ভক্তদের মধ্যে বিতরণ করলেন। যুদা তার প্রভুকে বিক্রী করে দেওয়ার জন্যে বাইরে চলে গেলে, খ্রীষ্ট তাঁর শিষ্যদের উদ্দেশ্যে কথা বললেন।

১৯২। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা ঃ জায়গাটিকে মনে মনে প্রত্যক্ষ করতে হবে। এখানে এই মানসপ্রত্যক্ষের বিষয় হচ্ছে বেথানিয়া থেকে জেরুসালেম যাওয়ার পথ। দেখতে হবে রাস্তাটি সরু না চওড়া, না সমান ইত্যাদি। সেই সঙ্গে শেষ ভোজের জায়গাটিও ভাবতে হবে, অর্থাৎ জায়গাটি বড় না ছোট, দেখতে কি রকম ইত্যাদি।

১৯৩। **তৃতীয় প্রস্তাবনা**—ইষ্ট বস্তু পাওয়ার জন্যে প্রার্থনা।

এখানে সে প্রার্থনা হচ্ছে দুঃখ, অনুকম্পা ও লজ্জার জন্যে, কেননা আমারই পাপের জন্যে খ্রীষ্ট যাতনা ভোগ করতে চলেছেন।

১৯৪। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—নৈশভোজে রত ব্যক্তিদের প্রত্যক্ষ করা। তারপর নিজের মনে গভীরভাবে চিন্তা করে তা থেকে আধ্যাত্মিক কিছু লাভ করা।

দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়—তাঁরা নিজেদের মধ্যে যে কথা বলছেন তা শোনা ও আগের মত তা থেকে কিছু সুফল পাওয়া।

তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়—তাঁরা যা যা করছেন, তা দেখা ও তা থেকে কিছু ফল সঞ্চয় করা!

১৯৫। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—ভগবান খ্রীষ্ট নরদেহ ধারণ করে যে যন্ত্রণা পাচ্ছেন বা (বিষয় যদি অন্য হয়) যে যন্ত্রণা পেতে চাইছেন—সেই বিষয় চিন্তা করা। তারপর যন্ত্রণা পাওয়ার জন্যে, দুঃখী হওয়ার জন্যে ও কাঁদবার জন্যে একান্ত প্রয়াস করতে আরম্ভ করব। এইভাবে পরবর্তী বিষয়গুলির মধ্যে দিয়েও এই প্রয়াস চালিয়ে যাব।

১৯৬। **পঞ্চম ধ্যেয় বিষয়**—খ্রীষ্টের ঐশী সত্তা কি ভাবে নিজেকে প্রচ্ছন্ন রেখেছে সেই বিষয় চিন্তা করা। দৃষ্টান্তস্বরূপ বলা যেতে পারে, তিনি তাঁর শত্রুদের ধ্বংস করতে পারতেন কিন্তু তিনি তা করেন নি, আর তাঁর পুণ্য মানবদেহকে কি নিপীড়নই না ভোগ করতে দিয়েছেন!

১৯৭। **ষষ্ঠ ধ্যেয় বিষয়**—চিন্তা করা যে এই সমস্ত কষ্টই

খ্রীষ্ট সহ্য করছেন আমার পাপের জন্যে। আর প্রতিদানে তাঁর জন্যে আমায় কি দুঃখ পেতে হবে!

১৯৮। **সংলাপ**—খ্রীষ্টের সঙ্গে সংলাপ দিয়ে শেষ করে সব শেষে **"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা"** প্রার্থনা করতে হবে।

১৯৯। **টীকা**—এই বিষয়টির প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া দরকার। অবশ্য আগেই এর উল্লেখ করা হয়েছে ও অংশবিশেষ ব্যাখ্যাও করা হয়েছে। সংলাপের সময় মনের বিশেষ বিশেষ অবস্থানুযায়ী কথা বলতে হবে ও প্রার্থনা করতে হবে। এই সময় সাধক কখনও প্রলুব্ধ হতে পারেন বা আনন্দ পেতে পারেন; কোন বিশেষ গুণ ভিক্ষা করতে পারেন বা একটি নির্দিষ্ট পথে চলবার ইচ্ছা পোষণ করতে পারেন বা তাঁর ধ্যানের বিষয়ানুযায়ী দুঃখ বা আনন্দ চাইতে পারেন। সব শেষে, বিশেষ কোন উদ্দেশ্য সাধনে যে বাসনা তিনি সব চেয়ে আন্তরিক ভাবে পোষণ করেন, সেই বিষয়টিই তাঁর প্রার্থনা করা উচিত।

এই নির্দেশানুসারে তিনি খ্রীষ্টের সঙ্গে একটি মাত্র সংলাপে নিরত থাকতে পারেন; আবার বিষয়ের গুরুত্ব থাকলে বা ভক্তিতে উদ্বুদ্ধ হলে তিনি তিনটি সংলাপও করতে পারেন। এই তিনটি সংলাপ হচ্ছে—প্রথমটি জননী মারীয়ার সঙ্গে, দ্বিতীয়টি পুত্র খ্রীষ্টের সঙ্গে ও তৃতীয়টি পরম পিতার সঙ্গে। সংলাপ তিনটির সময় "দুই পতাকার কথায়" প্রদত্ত সূত্র ও "তিন শ্রেণীর মানুষের" ধ্যানের পরের টীকা গ্রহণ করতে হবে।

২০০। দ্বিতীয় ধ্যান সকালে
শেষ ভোজ থেকে গেথ্‌সেমানি বাগানে অন্তিম যাতনা ভোগ[১] পর্যন্ত এই ধ্যানের অন্তর্গত।

প্রার্থনা—সাধারণ প্রস্তুতি-প্রার্থনা।

২০১। **প্রথম প্রস্তাবনা**—এখানে সাধনার বিষয়বস্তু হল—নৈশভোজের জায়গা সিয়োন পর্বত থেকে এগারো জন শিষ্যকে সঙ্গে নিয়ে খ্রীষ্ট জোসাফৎ উপত্যকায় নেমে এলেন। এই শিষ্যদের মধ্যে আটজন উপত্যকার একটি জায়গায় থেকে গেলেন; বাকী তিনজন গেথ্‌সেমানি বাগানের এক প্রান্তে রইলেন। তারপর যীশু তাঁর প্রার্থনা আরম্ভ করলেন। তখন তাঁর স্বেদবিন্দুকে মনে হয়েছিল যেন শোণিতবিন্দু। তাঁর পিতার কাছে তিনি তিনবার প্রার্থনা করলেন ও তারপর শিষ্যদের ঘুম থেকে জাগাতে গেলেন। এরপর তাঁর কথায় তাঁর শত্রুরা মাটিতে লুটায়ে পড়ল; যুদা তাঁকে চুম্বন করলেন; পিতর মাল্‌খুসের কান কেটে ফেলার পর যীশু তা নিরাময় করলেন। এই সব ঘটনার পর যীশুকে অপরাধী মনে করে নিয়ে বন্দী করা হল ও উপত্যকা ও ঢালু জমির মধ্যে দিয়ে তাঁকে মহাযাজক আন্নাসের বাড়ী নিয়ে যাওয়া হল।

২০২। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—জায়গাটি দেখা। এখানে সেই জায়গাটি হচ্ছে সিয়োন পর্বত থেকে জোসাফৎ উপত্যকা পর্যন্ত সমস্ত পথ ও সেই কাগজের দৈর্ঘ্য, প্রস্থ ও চেহারা প্রত্যক্ষ করা।

২০৩। **তৃতীয় প্রস্তাবনা**—ইষ্ট বস্তু পাওয়ার প্রার্থনা। খ্রীষ্ট

---

১ Agony.

দুঃখ পেয়েছেন, আমিও প্রার্থনা করব দুঃখ; খ্রীষ্টের দুঃসহ যন্ত্রণায় আমিও চাইব যন্ত্রণা। আর খ্রীষ্ট আমার জন্যে মর্মান্তিক যাতনা ভোগ করেছেন তাই আমি ভিক্ষা করব অশ্রু ও গভীর অনুতাপ।

২০৪। **প্রথম টীকা**—এই ধ্যানে প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও উল্লিখিত তিনটি প্রস্তাবনা হয়ে গেলে, ধ্যেয় বিষয়গুলি ও সংলাপে শেষ ভোজ বিষয়ক প্রথম ধ্যানের অনুরূপ পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।

খ্রীষ্ট-যাগ ও সায়ং-সন্ধ্যার সময় প্রথম ও দ্বিতীয় ধ্যানের দুবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে। রাত্রিতে খাওয়ার আগে এই দুটি ধ্যানের প্রসঙ্গে ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা করতে হবে। ধ্যেয় বিষয়ের উপযোগী করে নিয়ে প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও প্রস্তাবনাগুলির অনুষ্ঠান সব সময়ে প্রথমে করা দরকার। সূত্র দ্বিতীয় সপ্তাহের সাধনার মত। এ বিষয়ে আগে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

২০৫। **দ্বিতীয় টীকা**—সাধকের বয়স, স্বাস্থ্য ও দৈহিক ক্ষমতায় সম্ভব হলে তিনি প্রতিদিন পাঁচ বা তার চেয়ে কম অনুশীলন অভ্যাস করবেন।

২০৬। **তৃতীয় টীকা**—তৃতীয় সপ্তাহে দ্বিতীয় এবং ষষ্ঠ অতিরিক্ত নির্দেশের কিছু কিছু পরিবর্তন করা প্রয়োজন। দ্বিতীয়টির পরিবর্তন এই রকম ভাবে করতে হবে :—ঘুম থেকে ওঠা মাত্রই মনে করব আমি কোথায় যাচ্ছি ও সেই যাওয়ার উদ্দেশ্য কি। যে ধ্যান করতে যাচ্ছি—সেই বিষয়টির সংক্ষিপ্তসার চিন্তা করব। ওঠার সময় ও জামাকাপড় পরতে পরতে, বিষয় অনুযায়ী, খ্রীষ্টের মহৎ দুঃখ ও যন্ত্রণার কথা স্মরণ করে নিজেও দুঃখ ও শোক অনুভব করার জন্যে অন্তর দিয়ে চেষ্টা করব।

ষষ্ঠ অতিরিক্ত নির্দেশের পরিবর্তন এই রকম হবে :—বিশেষ চেষ্টা করব যাতে সুখদায়ক চিন্তা তা সৎ ও পবিত্র হলেও যেমন পুনরুত্থান ও স্বর্গীয় মহিমার বিষয়,—মনে যেন স্থান না পায়। বরং জন্ম থেকে তাঁর যে যন্ত্রণা বর্তমান ধ্যানের বিষয়, সেই পর্যন্ত খ্রীষ্ট যত কষ্ট, ক্লান্তি ও বেদনা ভোগ করেছেন, বারবার সেই কথা মনে করে নিজের মনেও দুঃখ ও বেদনা জাগিয়ে তুলব।

২০৭। চতুর্থ টীকা—আগের সপ্তাহের মত এ সপ্তাহেও অনুশীলন ও অতিরিক্ত নির্দেশ বিষয়ে মন-পরীক্ষা করতে হবে।

দ্বিতীয় দিন

২০৮। মধ্যরাত্রির ধ্যানের বিষয়

গেথ্‌সেমানি বাগান থেকে মহাযাজক আন্নাসের বাড়ীর সমস্ত ঘটনা (২৯১)।

সকালের ধ্যানের বিষয়

আন্নাসের বাড়ী থেকে কাইফাসের বাড়ী পর্যন্ত সমস্ত ঘটনা (২৯২)।

দুবার পুনরাবৃত্তি ও আগের মত ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা করতে হবে।

তৃতীয় দিন

মধ্যরাত্রির ধ্যানের বিষয়

কাইফাসের বাড়ি থেকে পিলাতের বাড়ি পর্যন্ত সমস্ত ঘটনা (২৯৩)।

সকালের ধ্যানের বিষয়

পিলাতের বাড়ি থেকে হেরোদের বাড়ি পর্যন্ত সমস্ত ঘটনা (২৯৪)।

তারপর আগের মত পুনরাবৃত্তি ও ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা।

চতুর্থ দিন

মধ্যরাত্রির ধ্যানের বিষয়

হেরোদ থেকে পিলাত পর্যন্ত (২৯৫) ও
পিলাতের বাড়িতে যা যা ঘটেছিল তার প্রথম অর্দ্ধাংশ।

সকালের ধ্যানের বিষয়

তার বাকি অংশ।

আগের মতই দুবার পুনরাবৃত্তি ও ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা।

পঞ্চম দিন

মধ্যরাত্রির ধ্যানের বিষয়

পিলাতের গৃহ থেকে ক্যালভেরি পর্বত পর্যন্ত (২৯৬)।

সকালের ধ্যানের বিষয়

ক্রুশবিদ্ধ হওয়া থেকে তাঁর মৃত্যু পর্যন্ত।

তারপর যথারীতি পুনরাবৃত্তি ও ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা।

ষষ্ঠ দিন

মধ্যরাত্রির ধ্যানের বিষয়

দেহ ক্রুশ থেকে নামানো থেকে আরম্ভ করে
সমাহিত করা পর্যন্ত (২৯৮)।

সকালের ধ্যানের বিষয়

সমাধি থেকে আরম্ভ করে জননী মারীয়ার বাড়ী পর্যন্ত।
পুত্রকে সমাহিত করে তিনি এই বাড়িতে ফিরে গিয়েছিলেন।

সপ্তম দিন

মধ্য রাত্রিতে ও পরের দিন সকালে একটি অনুশীলনে খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যু বিষয়ে পরিপূর্ণ ভাবে ধ্যান।

দুবার পুনরাবৃত্তি ও ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনার বদলে সাধক সারা দিন যতবার সম্ভব, ততবার এই কথাই মনে মনে আলোচনা করবেন যে, আমাদের প্রভু খ্রীষ্টের পরম পবিত্র দেহ আত্মা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে আছে। সমাধির স্থান ও কিভাবে তাঁকে সমাহিত করা হয়েছিল—সে বিষয়েও তিনি চিন্তা করবেন। একই ভাবে ভাবতে হবে মারীয়ার ও শিষ্যদের একাকিত্ব ও গভীর দুঃখ ও ক্লান্তির কথা।

২০৯। টীকা—সাধক যদি খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যু বিষয়ে বেশি সময় দিতে চান তাহলে তাঁকে প্রত্যেক ধ্যানের অন্তর্গত খ্রীষ্ট-জীবনের ঘটনাবলী[১] কম সংখ্যায় গ্রহণ করতে হবে। সে ক্ষেত্রে, প্রথম ধ্যানে শুধুমাত্র শেষ ভোজের বিষয়টি থাকবে; দ্বিতীয়টিতে শুধু পা ধুইয়ে দেওয়া; তৃতীয়টিতে পুণ্য সংস্কারের প্রবর্তন[২] ও চতুর্থটিতে থাকবে খ্রীষ্টের বিদায়-সম্ভাষণ। এই রকম অন্য ধ্যানেও অন্য অন্য ঘটনাগুলি গ্রহণ করতে হবে।

এইভাবে, খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যুর ধ্যান শেষ হয়ে গেলে সাধক পুরো একটি দিন খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যুর প্রথম অর্দ্ধাংশের ধ্যানে অতিবাহিত করতে পারেন। দ্বিতীয় দিন অবশিষ্ট অর্দ্ধাংশের ধ্যানে ও তৃতীয় দিন সমগ্রভাবে যন্ত্রণা ও মৃত্যু বিষয়টি চিন্তা করতে পারেন।

১ Mysteries. ২ Institution of the Blessed Sacrament.

আবার, সাধক যদি খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যু বিষয়ে অল্প সময় দিতে চান, তিনি তা এইভাবে করতে পারেন : মধ্যরাত্রিতে অন্তিম ভোজের ধ্যান ; সকালে বাগানে যন্ত্রণা ভোগ ; খ্রীষ্ট-যাগের সময়ে আন্নাসের সামনে যীশু ; সান্ধ্য-প্রার্থনার সময়ে কাইফার সামনে যীশু ও রাত্রিতে খাওয়ার এক ঘণ্টা আগে ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনার বদলে—পিলাতের সামনে যীশু। সেইরকম, পুনরাবৃত্তি বা ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনার বদলে প্রত্যেক দিন পাঁচটি করে অনুশীলন করতে হবে ও প্রতি অনুশীলনে খ্রীষ্ট-জীবনের এক একটি ঘটনা গ্রহণ করতে হবে। এই ভাবে খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যু বিষয়টি শেষ হয়ে গেলে ঠিক ভাবে সমস্ত বিষয়টি পর্যালোচনা করার জন্যে আর একটি দিন তিনি রাখতে পারেন। নিজের আধ্যাত্মিক কল্যাণের জন্যে যা সবচেয়ে ভালো—সেই বিবেচনা করে একটি বা কয়েকটি অনুশীলনে এই ধ্যানটি শেষ করা যেতে পারে।

২১০। আহার সম্বন্ধে নিয়মাবলী
খাওয়ার বিষয়ে ভবিষ্যতে যাতে আত্মসংযম সম্ভব হয়।

প্রথম নিয়ম—রুটির চেয়ে অন্য খাবারে ক্ষুধা অপরিমিত ও লোভ বেশি হয় কিন্তু রুটিতে তা হয়না। সেইজন্যেই রুটিতে সংযমের দরকার কম।

২১১। **দ্বিতীয় নিয়ম**—রুটির চেয়েও আবার পানীয় বিষয়ে সংযম, মনে হয়, সহজসাধ্য। সেইজন্যে, সযত্নে বিবেচনা করতে হবে কিসে উপকার হবে ও কিসে ক্ষতি হবে। যাতে উপকার হবে তা গ্রহণ করতে হবে ও যা ক্ষতিকর তা বর্জন করতে হবে।

২১২। **তৃতীয় নিয়ম**—অন্য খাবারের বেলায় কঠোরতম ও পরিপূর্ণ সংযম দরকার। কেননা, এই সব খাবারের জন্যেই বুভুক্ষা অপরিমিত ও লোভ দুর্দমনীয় হয়ে থাকে। আহারের অসংযম নিবারণের জন্যে দুভাবে সংযমের অভ্যাস করা যেতে পারে :—

প্রথম, খুব সাধারণ খাবার খাওয়া অভ্যাস করা ও দ্বিতীয়, সুখাদ্য খেতে হলে খুব অল্প পরিমাণে খাওয়া।

২১৩। **চতুর্থ নিয়ম**—পর্যাপ্ত আহার থেকে যতই বিরত থাকা যায়, খাদ্য ও পানীয় বিষয়ে উচিত মাত্রায় পৌঁছোনো ততই তাড়াতাড়ি সম্ভব হয়। (অবশ্য দেখতে হবে এতে শরীর যেন অসুস্থ না হয়ে পড়ে।) এর কারণ দুটি :—

প্রথমত, এইভাবে চেষ্টা করে নিজেকে প্রস্তুত করতে পারলে প্রায়ই নিজের মধ্যে আরও বেশি আলো, আনন্দ ও দিব্য প্রেরণার অনুভূতি হবে, আর এর ফলে উচিত মাত্রা যে কি তা নিজের কাছে স্পষ্ট হয়ে উঠবে।

দ্বিতীয়ত, সাধক যদি দেখেন যে এই নিগ্রহের ফলে যোগ-সাধনা করার মত শক্তি ও স্বাস্থ্য থাকছে না—তাহলে তাঁর শরীর অটুট রাখার জন্যে কি করা উচিত তিনি তা সহজেই বুঝতে পারবেন।

২১৪। **পঞ্চম নিয়ম**—খেতে বসে কল্পনা করতে হবে—খ্রীষ্ট তাঁর শিষ্যদের নিয়ে খেতে বসেছেন। মনে মনে ভাবতে হবে কেমন করে তিনি আহার্য ও পানীয় গ্রহণ করছেন—তাঁকে কেমন দেখাচ্ছে—তিনি কি ভাবে কথা বলছেন। আর তারপর তাঁকে অনুকরণ করবার চেষ্টা করতে হবে। এই ভাবেই তাঁর মন প্রধানত খ্রীষ্টের বিষয়ে ব্যাপৃত থাকবে, দেহের প্রয়োজনে নয়। এই ভাবে চললে সাধক

তাঁর আচার-ব্যবহারে আরও বেশি সঙ্গতি ও সামঞ্জস্য আনতে পারবেন।

২১৫। **ষষ্ঠ নিয়ম**—খাওয়ার সময় অন্য বিষয়েও যেমন সন্তদের জীবন আলোচনা বা সচ্চিন্তা করে বা হাতের কোন আধ্যাত্মিক বিষয়ে ভাবনায় ও মনকে নিবিষ্ট রাখা যেতে পারে। এ ধরণের ভাবনায় নিবিষ্ট থাকলে দৈহিক আকাঙ্ক্ষার পূর্তি একটু কম হবে।

২১৬। **সপ্তম নিয়ম**—মোট কথা, সাবধান হওয়া দরকার যেন কি খাওয়া হচ্ছে তার ওপরই সমস্ত মনোযোগ নিবদ্ধ না থাকে বা ক্ষুধার তাড়নায় যেন খুব তাড়াতাড়ি না খাওয়া হয়। খাওয়ার ধরণ ও পরিমাণ—এই দুটি বিষয়ে সব সময়ই যেন নিজের ওপর সংযম থাকে।

২১৭। **অষ্টম নিয়ম**—অপরিমিত লোভ থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্যে একটি কাজ করতে পারলে উপকার পাওয়া যাবে। তা হচ্ছে, দুপুরে বা রাত্রিতে খাওয়ার পর বা এমন কোন সময় যখন খাওয়ার ইচ্ছে নেই, তখন পরের দুপুর বা রাত্রির খাওয়ার বিষয়টি ঠিক করে রাখা। এইভাবে রোজ যে পরিমাণ খাওয়া উচিত—সেই পরিমাণটি নির্দিষ্ট করে রাখতে হবে। ক্ষিধে বা লোভ যতই হোক না কেন, খাওয়া যেন এই মাত্রার বাইরে না যায়। বরং খাওয়ার জন্যে যত বেশি লোভ হবে ততই কম খেতে হবে—তাহলেই অসংযত ক্ষুধা ও শত্রুর প্রলোভন জয় করা সহজ হবে।

চতুর্থ সপ্তাহ

২১৮। প্রথম ধ্যান

খ্রীষ্টের জননীকে দর্শন দান (২৯৯)।

প্রার্থনা—সাধারণ প্রস্তুতি-প্রার্থনা।

২১৯। **প্রথম প্রস্তাবনা**—এর সারবস্তু হচ্ছে ক্রুশের ওপর খ্রীষ্ট শেষ নিশ্বাস ত্যাগ করার পর কি ভাবে তাঁর দেহ আত্মা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়েও ঐশ্বভাবে যুক্ত হয়ে রইল, আর তাঁর আত্মাও সেইরকম ঐশ্বভাবে সংযুক্ত থেকে অধোলোকে গেল। অধোলোকে তিনি সাধুদের আত্মাদের মুক্ত করে সমাধিস্থলে ফিরে এলেন ও সেখান থেকে উঠে দেহ ও আত্মা ধারণ করে তিনি তাঁর কল্যাণময়ী জননীকে দেখা দিলেন।

২২০। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা : সেই জায়গাটির রূপ মনে মনে প্রত্যক্ষ করা। পবিত্র সমাধিক্ষেত্র, জননীর বাসস্থান, গৃহ ও গৃহের বিভিন্ন অংশ, তাঁর শয়নকক্ষ, তাঁর উপাসনাঘর এই সবই এখানে প্রত্যক্ষ করতে হবে।

২২১। **তৃতীয় প্রস্তাবনা**—নিজের ইষ্ট বস্তুর জন্যে প্রার্থনা। এই প্রার্থনা হচ্ছে সেই করুণা ভিক্ষা করা যাতে খ্রীষ্টের পরম আনন্দ ও মহিমায় আমিও পরা আনন্দ ও গৌরব বোধ করতে পারি।

২২২। **প্রথম দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—শেষ ভোজের অনুরূপ ধ্যান সাধারণ ভাবে করতে হবে।

২২৩। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—এই কথা চিন্তা করতে হবে, যে ঐশ-মহিমা খ্রীষ্টের অন্তিম-যাতনার সময়ে প্রচ্ছন্ন ছিল, তা আবার এই পুনরুত্থান ও তার সত্য ও দিব্য পরিণামের মধ্যে কত আশ্চর্য ভাবেই না পরিস্ফুট হচ্ছে!

২২৪। **পঞ্চম ধ্যেয় বিষয়**—খ্রীষ্ট কেমন করে সান্ত্বনা দেন সেই বিষয় চিন্তা করে তার সঙ্গে আমাদের বন্ধুরা পরস্পরকে কিভাবে সান্ত্বনা দেয় তার তুলনা করব।

২২৫। **সংলাপ**—প্রয়োজন মত একটি বা তার বেশি সংলাপ দিয়ে শেষ করতে হবে। সব শেষে **"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা"** প্রার্থনা।

২২৬। **প্রথম টীকা**—পরের ধ্যানগুলিতে পুনরুত্থান থেকে স্বর্গারোহণ পর্যন্ত খ্রীষ্টের ঐহিক লীলা যে ভাবে পর্যালোচনা করতে হবে এখানে তার নির্দেশ দেওয়া হচ্ছে খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যু-সপ্তাহে যে যে সূত্র ও বিধি অনুসৃত হয়েছিল—পুনরুত্থান-সপ্তাহেও অন্য সব বিষয়ে তা-ই পালন করতে হবে।

পুনরুত্থান বিষয়ে প্রথম ধ্যানের কথা আগে বলা হয়েছে। সেই ধ্যান অনুসারে এখানেও কাজ করতে হবে। প্রস্তাবনা মূলত এক হলেও বিষয়োপযোগী করে নিতে হবে। বিশেষ পাঁচটি বিষয়ও এক থাকবে। অতিরিক্ত নির্দেশগুলি পরে বলা হচ্ছে। বাকী সব বিষয়ে যেমন পুনরাবৃত্তি, ইন্দ্রিয়ারোপ বা ঐহিক পুণ্য লীলা বিষয়ক ধ্যানগুলি

বড় বা ছোট করায় খ্রীষ্টের যন্ত্রণা ও মৃত্যুবিষয়ক ধ্যানের সপ্তাহ আলো দেখাবে।

২২৭। **দ্বিতীয় টীকা**—সাধারণ ভাবে, আগের সপ্তাহের চেয়ে এ সপ্তাহে দিনে পাঁচটির বদলে চারটি অনুশীলনী করা শ্রেয়।

সে ক্ষেত্রে সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রথম অনুশীলন, খ্রীষ্ট-যাগের সময়ে বা দুপুরে খাওয়ার আগে দ্বিতীয় ও সায়ং-সন্ধ্যার সময় দ্বিতীয় পুনরাবৃত্তির বদলে তৃতীয় অনুশীলন করতে হবে। চতুর্থ অনুশীলন অর্থাৎ দিনের তিনটি ধ্যানে ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনা রাত্রিতে খাওয়ার আগে করতে হবে। ইন্দ্রিয়-প্রয়োগের সাধনায় প্রধান প্রধান অংশে ও যেখানে মন খুব বেশি আলোড়িত ও আধ্যাত্মিক আনন্দানুভূতি বেশি হয়েছে সেই সেই বিষয়ে বেশি মনোযোগ ও সময় দেওয়া উচিত।

২২৮। **তৃতীয় টীকা**—সমস্ত ধ্যানে অনুশীলনযোগ্য বিশেষ বিষয়গুলি তিন বা পাঁচ এইভাবে নির্দিষ্ট করে দেওয়া থাকলেও নিজের ভালো হবে বুঝলে এই সংখ্যা কমানো বা বাড়ানো যেতে পারে। এই জন্যে ধ্যানে বসার আগে বিশেষ বিষয়ের নির্দিষ্ট সংখ্যা কি হবে তা ভেবে ঠিক করে রাখতে হবে।

২২৯। **চতুর্থ টীকা**—চতুর্থ সপ্তাহে দ্বিতীয়, ষষ্ঠ, সপ্তম ও দশম অতিরিক্ত নির্দেশের পরিবর্তন করতে হবে।

দ্বিতীয় নির্দেশের পরিবর্তন হচ্ছে ঘুম থেকে উঠেই ধ্যানের বিষয়টি মনের মধ্যে রেখে চেষ্টা করতে হবে যাতে খ্রীষ্টের পরম আনন্দ ও সুখে আমিও সেই আনন্দ ও সুখ পাই।

ষষ্ঠ নির্দেশ হল এমন সব বিষয় চিন্তা করব যা মনে প্রফুল্লতা, সুখ ও আধ্যাত্মিক আনন্দ এনে দেয় যেমন ঐশ মহিমার কথা।

সপ্তমটির পরিবর্তন হল—ঋতুবিশেষের আলো ও আরাম যেমন, গ্রীষ্মে আরামদায়ক শৈত্য ও শীতকালে সূর্য ও আগুনের তাপ ভোগ করব, যদি অবশ্য এ কথা মনে করার কারণ থাকে যে তা আমাদের স্রষ্টা ও পরিত্রাতার আনন্দে অংশ নিতে সাহায্য করবে।

দশম হচ্ছে—প্রায়শ্চিত্তের বদলে সব বিষয়ে মিতাচার ও সংযম পালন করা। অবশ্য খ্রীষ্টমণ্ডলীর আদিষ্ট উপবাস ও সংযমের দিনগুলিতে এ নির্দেশ প্রযোজ্য হবেনা, কারণ এ দিনগুলি সব সময়েই পালন করতে হবে, যদি অবশ্য সত্যিকারের কোন বাধা না থাকে।

ঐশ-প্রেম-প্রার্থীর ধ্যান
ও
প্রার্থনার তিনটি পদ্ধতি

২৩০। ঐশ প্রেম-প্রার্থীর ধ্যান

টীকা—সর্বপ্রথমে দুটি বিষয় মনে রাখতে হবে।

প্রথমত—প্রকৃত ভালবাসা কথায় নয়, কাজের মধ্যে দিয়ে প্রকাশ পায়।

২৩১। দ্বিতীয়ত—সহভাগিতা হল ভালবাসার সব-চেয়ে বড় কথা ; অর্থাৎ, যে সত্যই ভালবাসে, তার যা-কিছু আছে সবই সে প্রিয় ব্যক্তিকে দিয়ে দেয়, নিজের সব-কিছুই ওর সঙ্গে ভাগ ক'রে নেয় ; সে যতটা দিতে পারে, ওকে ততটাই দেয়। প্রিয় ব্যক্তিও সেইরূপ করে। কাজেই, জ্ঞানী ব্যক্তি অজ্ঞ বন্ধুকে জ্ঞান দেবে ; ধনী ব্যক্তি ধন-ই দেবে ; সম্মান যার আছে, সে প্রিয় ব্যক্তিকে তার সম্মানের সহভাগী ক'রে দেবে।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা : আগের মত।

২৩২। **প্রথম প্রস্তাবনা**—পরিবেশ-কল্পনা। আমাদের প্রভু পরমেশ্বরের সামনে, তাঁর সকল স্বর্গদূত ও সাধুসন্তের সামনে, আমি যেন দাঁড়িয়ে আছি ; স্বর্গদূতেরা ও সাধুসন্ত আমার জন্যে অনুনয় করেন।

২৩৩। **দ্বিতীয় প্রস্তাবনা**—সঙ্কল্পসিদ্ধির প্রার্থনা। আমি জীবনে যে কতবার কত মূল্যবান দান ভগবানের কাছ থেকে পেয়েছি তা যেন গভীর ভাবে উপলব্ধি করতে পারি, এই প্রার্থনা করব। তাহলে আমি কৃতজ্ঞচিত্তে তাঁর বদান্যতা স্বীকার ক'রে সর্বদা সর্বতোভাবে মহিমময় পরমেশ্বরকে ভালবাসতে ও সেবা করতে প্রবৃত্ত হব।

২৩৪। **প্রথম ধ্যেয় বিষয়**—সৃষ্টিকর্তা ও ত্রাণকর্তা হয়ে পরমেশ্বর আমাকে যা দিয়েছেন এবং আরও বহুভাবে তাঁর অনুগ্রহ আমাকে দেখিয়েছেন, তা স্মরণে রাখব। ভক্তিভরে আমার প্রতি তাঁর ভালবাসার কথা ভাবব—ঐশ পরিকল্পনানুসারে তাঁর যা আছে তার কত-না তিনি আমাকে দান ক'রে আমার কাছে যথাসম্ভব নিজেকেই দান করতে চাইছেন!

পরে ভাবব নিজের কথা—বিচার করব, যুক্তিতর্ক দিয়ে দেখলে ঈশ্বরকে আমার কি দেওয়া উচিত। তার মানে, আমার যা কিছু আছে সব কিছুই তাঁকে দিতে হবে, সেই সঙ্গে আমার নিজেকেও দিতে হবে। ভালবাসায় লোকে যেমন নিজেকে নিবেদন করে তেমনি সুগভীর ভাবাবেশে নিজেকে তাঁর কাছে সমর্পণ করব ঃ—

প্রার্থনা

"প্রভু, তুমি নাও আমার নিজের ওপর সব-রকম কর্তৃত্ব, আমার স্মৃতিশক্তি, আমার বোধশক্তি, আমার পূর্ণ ইচ্ছাশক্তি—আমার যা-কিছু আছে, আমার যে-কোন সম্পদ—সব তুমি গ্রহণ কর। সমস্ত তোমারই দান, তোমার কাছে সমস্তই সমর্পণ করছি। সবই তোমার, তোমার ইচ্ছা-মতো তার বিধান কর। আমাকে শুধু তোমার প্রেম ও করুণা দান কর, তা আমার পক্ষে যথেষ্ট।"

২৩৫। **দ্বিতীয় ধ্যেয় বিষয়**—পরমেশ্বর যে কীভাবে তাঁর সৃষ্টির মধ্যেই সর্বত্র বিরাজমান, তা অবধান করবে। পঞ্চভূতের আদিকারণ তিনি, উদ্ভিদ-মাত্র তাঁর আশীর্বাদে বিকসিত হয়, প্রাণী-সকলকে তিনি চেতনা দেন, মানুষকে তিনি বোধশক্তি দান করেন। আমার মধ্যেও তিনি আছেন—অস্তিত্ব ও প্রাণশক্তি, চেতনা ও বুদ্ধি তিনি অনবরত আমাকে দান করে থাকেন। তাঁর সাদৃশ্যে ও প্রতিমূর্তি-রূপে আমাকে তিনি সৃষ্টি করেছেন, আমারই মধ্যে তাঁর নিবাস তাই আমি তাঁরই মন্দিরস্বরূপ হয়েছি।

২৩৬। **তৃতীয় ধ্যেয় বিষয়**—পৃথিবীতে সমস্ত সৃষ্টির মধ্যে ঈশ্বর কিভাবে একজন সাধারণ কর্মীর মত আমার জন্যে কাজ করে চলেছেন—সে কথা চিন্তা করব। তিনি এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে, পঞ্চভূতে, ফুল-ফল-তরুলতায়, পশুপাখী সব কিছুর মধ্যে সক্রিয়। তিনি তাদের অস্তিত্ব, স্থিতি, জীবন ও চেতনা দিয়ে থাকেন।

পরে নিজের বিষয় ভাবব।

২৩৭। **চতুর্থ ধ্যেয় বিষয়**—চিন্তা করতে হবে যে আমাদের জীবনের সব কিছু আশীর্বাদ ও দান ওপর থেকে আসছে। আমার সীমিত শক্তি ওপরের অসীম পরাশক্তি থেকে উৎসারিত। সূর্য থেকে যেমন আলোর রশ্মি বিকীর্ণ হয়, নির্ঝরিণী থেকে যেমন জলধারা—তেমনি ন্যায়-নিষ্ঠা ও করুণা, প্রীতি ও দয়া সব কিছুই ওপর থেকে নেমে আসে।

তারপর, আগের মতই নিজের বিষয়ে পর্যালোচনা করব। সংলাপ ও **"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা"** প্রার্থনা দিয়ে শেষ হবে।

প্রার্থনার তিনটি পদ্ধতি

২৩৮। প্রথম পদ্ধতি

এই পদ্ধতি হচ্ছে দশ-আজ্ঞা, সপ্তরিপু, তিনটি মানসিক বৃত্তি ও পঞ্চেন্দ্রিয় সংক্রান্ত।

তথাকথিত প্রার্থনা বিষয়ে সূত্র বা রীতি নির্ধারণ করা এই পদ্ধতির উদ্দেশ্য নয়। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে সেই পথ ও প্রক্রিয়া দেখিয়ে দেওয়া কেমন করে চিত্ত নিজেকে প্রস্তুত করে সাধনার পথে এগিয়ে যেতে পারবে যাতে প্রার্থনা ঈশ্বর গ্রহণ করবেন।

২৩৯। ১-দশ-আজ্ঞা

অতিরিক্ত নির্দেশাবলী—দ্বিতীয় অতিরিক্ত নির্দেশ পালন করতে হবে। অর্থাৎ, প্রার্থনা আরম্ভ করার আগে মনকে স্থির করে নিয়ে বসে বসে বা পায়চারি করতে করতে (যা করলে ভালো হয়) চিন্তা করতে হবে—আমি কোন পথে যাচ্ছি ও কি উদ্দেশ্যে যাচ্ছি। এই নির্দেশ সব পদ্ধতিতেই প্রার্থনায় প্রথমে মেনে চলতে হবে।

২৪০। **প্রার্থনা**—প্রথমে প্রস্তুতি-প্রার্থনা। এই প্রার্থনায় ঈশ্বরের করুণা ও সাহায্য চাইব যাতে আমি জানতে পারি দশ-আজ্ঞা পালনে কোথায় আমি ব্যর্থ হয়েছি ও ভবিষ্যতে যেন নিজেকে সংশোধন করতে পারি। আজ্ঞাসমূহ আরো ভালো ভাবে যাতে মেনে চলতে পারি তার জন্যে ও পরমেশ্বরের মহিমা ও স্তুতির জন্যে—এই জানা যাতে পরিপূর্ণ হয়—তার জন্যে প্রার্থনা জানাব।

২৪১। **পদ্ধতি**—প্রথম পদ্ধতিতে প্রথম আজ্ঞার কথা বিশেষ ভাবে চিন্তা ও বিচার করব। নিজেকে প্রশ্ন করব, আমি কিভাবে তা পালন করেছি ও কোথায় আমি ব্যর্থ হয়েছি। এই বিবেচনা করার জন্যে "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" ও "প্রণাম মারীয়া" এই দুটি প্রার্থনা তিনবার আবৃত্তি করতে যতটুকু সময়ের দরকার হয় ততটুকু সময় ধার্য করব। এই সময়ের মধ্যে নিজের দোষ খুঁজে পেলে ক্ষমা চেয়ে নোব ও "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" এই প্রার্থনা করব। দশ-আজ্ঞার প্রত্যেকটিতে এই একই পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।

২৪২। **প্রথম টীকা**—কোন "আজ্ঞা" পর্যালোচনা করতে গিয়ে যদি দেখা যায় যে এই আজ্ঞা বিশেষ অমান্য করতে সাধক খুব অভ্যস্ত নন, তাহলে এই বিষয়ে এত সময় দেওয়ার দরকার নেই। কোন আজ্ঞা লঙ্ঘনের পাপ বেশি বা কম হওয়ার ওপর সেই বিষয়টির পর্যালোচনা ও সমীক্ষা করার সময় বেশি না কম হবে তা নির্ভর করবে।

অহংকার, লোভ, কাম, উদরিকতা, ক্রোধ, মাৎসর্য, আলস্য,—সপ্তরিপু বিষয়েও ঐ একই নিয়ম।

২৪৩। **দ্বিতীয় টীকা**—এইভাবে আজ্ঞাসমূহের পর্যালোচনা শেষ হলে নিজের অপরাধ স্বীকার করতে হবে ও ভবিষ্যতে এরকম যাতে না হয় তার জন্যে করুণা ও সাহায্য চাইতে হবে। এর পর, শেষ কালে ঈশ্বরের সঙ্গে একটি বিষয়োপযোগী সংলাপ দিয়ে শেষ করতে হবে।

২৪৪। ২-সপ্তরিপু

পদ্ধতি—সপ্তরিপুবিষয়ক অতিরিক্ত নির্দেশ পালনের পর নির্ধারিত প্রস্তুতি-প্রার্থনা। এইমাত্র পার্থক্য যে আগে লক্ষ্য বস্তু

ছিল দশ-আজ্ঞা পালন। এখন লক্ষ্য হল সপ্তরিপু বর্জন। পদ্ধতি, সময়সীমা ও সংলাপ আগের মতই।

২৪৫। **টীকা**—সপ্তরিপু বিষয়ে নিজের পাপ ভাল করে উপলব্ধি করার জন্যে এর বিপরীত সদ্‌গুণগুলি পর্যালোচনা করা যায়। আর, এই সপ্তরিপু বর্জন করার জন্যে এর বিপরীত সাতটি সদ্‌গুণ ভক্তি ও নিষ্ঠার সঙ্গে অনুশীলন করে আয়ত্ত করার সংকল্প গ্রহণ করতে হবে।

২৪৬। ৩-তিনটি মানসিক বৃত্তি

পদ্ধতি—মানসিক তিনটি বৃত্তি বিষয়েও দশ-আজ্ঞার মতই একই পদ্ধতি, সময়সীমা ও অতিরিক্ত নির্দেশ পালন করতে হবে।

এ ছাড়া প্রস্তুতি-প্রার্থনা ও সংলাপও আগের মত।

২৪৭। ৪-পঞ্চেন্দ্রিয়

পদ্ধতি—বিষয়বস্তুর পরিবর্তন বাদ দিলে পঞ্চেন্দ্রিয় সম্বন্ধেও প্রার্থনা-পদ্ধতি একই।

২৪৮। **টীকা**—ইন্দ্রিয় দিয়ে খ্রীষ্টকে অনুকরণ করা যদি সাধকের লক্ষ্য হয়, তাহলে প্রস্তুতি-প্রার্থনায় ঈশ্বরের কাছে নিজের জন্যে যেন তিনি প্রার্থনা করেন ও প্রতিটি ইন্দ্রিয় প্রয়োগের সমীক্ষা শেষ হলে "প্রণাম মারীয়া" ও "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" এই দুটি প্রার্থনা উচ্চারণ করবেন।

আর, ইন্দ্রিয় দিয়ে মারীয়াকে অনুকরণ করতে চাইলে তিনি যেন মারীয়ার কাছে নিজেকে সঁপে দেন, যাতে মারীয়া তাঁর পুত্র যীশুর কাছে তাঁর জন্যে এই অনুকরণের জন্যে করুণা চাইতে পারেন। এছাড়া প্রতিটি ইন্দ্রিয় প্রয়োগ পর্যালোচনার পর "প্রণাম মারীয়া" উচ্চারণ করতে হবে।

২৪৯। দ্বিতীয় পদ্ধতি

এই পদ্ধতিতে প্রার্থনার প্রত্যেকটি শব্দের অর্থ অনুধ্যান করতে হবে।

২৫০। **অতিরিক্ত নির্দেশ**—প্রথম পদ্ধতির নির্দেশ এখানেও প্রযোজ্য।

২৫১। **প্রস্তুতি-প্রার্থনা**—যাঁর কাছে প্রার্থনা, প্রস্তুতি-প্রার্থনাও তাঁর মত করে নিতে হবে।

২৫২। **পদ্ধতি**—নিজের অভ্যাসমত বা ভক্তি-ভাবের যা অনুকূল সেই ভাবে নতজানু হয়ে কিংবা বসে প্রার্থনা করতে হবে। চোখ বন্ধ বা একদিকে নিবদ্ধ রাখতে হবে যাতে চারিদিকে ঘুরে না বেড়ায়। তারপর "পিতা" এই শব্দটি উচ্চারণ করে ধ্যান করতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত সাধক তার মধ্যে নানা অর্থ, তুলনা, আনন্দ ও সান্ত্বনা পাবেন ততক্ষণই এই ধ্যান করবেন। "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা বা এই পদ্ধতির মধ্যে অন্য সব প্রার্থনারই প্রত্যেকটি শব্দ এই ভাবে ধ্যান করতে হবে।

২৫৩। **প্রথম নিয়ম**—এই ভাবে এক ঘণ্টা ধরে "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনাটি ধ্যান করতে হবে। শেষ হলে সাধারণ রীতি মত "প্রণাম মারীয়া", "বিশ্বাসমন্ত্র[১]", "খ্রীষ্টের আত্মা" ও "প্রণাম রাণী[২]" প্রার্থনা উচ্চারণ করে বা মনে মনে বলবেন।

১ Creed. ২ Hail Holy Queen.

২৫৪। **দ্বিতীয় নিয়ম**—এমন হতে পারে যে, "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনার ধ্যানে সাধক একটি বা দুটি শব্দের মধ্যে দিয়ে খুব বেশী চিন্তার খোরাক, গভীর আনন্দ ও সান্ত্বনা পেলেন। তখন তাঁর পুরো ঘণ্টাটাই এই দুটি শব্দের ধ্যানে কেটে গেলেও পরবর্তী কথায় যাওয়ার জন্যে ব্যস্ত হওয়া উচিত নয়। এক ঘণ্টা সময় কেটে যাওয়ার পর "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনার বাকী অংশটুকু সাধারণভাবে উচ্চারণ করলেই হবে।

২৫৫। **তৃতীয় নিয়ম**—"হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনার একটি বা দুটি শব্দ পুরো এক ঘণ্টা সময় ধরে ধ্যান করার পর সাধকের যদি অন্য কোন দিন এই ধ্যান করার বাসনা হয় তাহলে ঐ কথাগুলি সাধারণ ভাবে উচ্চারণ করে তার পরের শব্দগুলি দ্বিতীয় নিয়ম অনুযায়ী ধ্যান করতে আরম্ভ করবেন।

২৫৬। **প্রথম টীকা**—এক বা একাধিক দিনে "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা শেষ হলে এইভাবে সাধক যেন "প্রণাম মারীয়া" ও তারপর অন্য কোন প্রার্থনা করেন। অর্থাৎ, কিছুটা সময় অন্তত যেন তিনি এই সব প্রার্থনার যে কোন একটিতে নিবিষ্ট থাকেন।

২৫৭। **দ্বিতীয় টীকা**—প্রার্থনা শেষ হয়ে যাওয়ার পর যাঁর কাছে প্রার্থনা করছেন, তাঁর দিকে চেয়ে অল্প কথায় সেই গুণ বা আশীর্বাদ ভিক্ষা চাইবেন,—যা তাঁর কাছে সবচেয়ে দরকারী।

২৫৮। তৃতীয় পদ্ধতি

প্রাণায়াম করে[1]

অতিরিক্ত নির্দেশ—প্রথম ও দ্বিতীয় পদ্ধতির অতিরিক্ত নির্দেশ এখানেও মেনে চলতে হবে।

প্রার্থনা—প্রস্তুতি-প্রার্থনা দ্বিতীয় পদ্ধতির মতই।

পদ্ধতি—প্রতিবার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সময় "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনা বা অন্য কোন প্রার্থনা মনে মনে বলতে হবে। এমন ভাবে বলতে হবে যাতে একবার শ্বাস নেওয়ার পর দ্বিতীয়বার শ্বাস নেওয়ার মধ্যে একটি শব্দ বলা হয়। নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের এইটুকু সময়ে শব্দটির অর্থ, ধ্যেয় ব্যক্তি, আমাদের দীনতা, তাঁর মহত্ত্ব ও আমাদের ক্ষুদ্রতার তুলনা বিশেষভাবে মনে করতে হবে। এই ভাবে ঐ নির্দিষ্ট সময়সীমায় "হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা" প্রার্থনার অন্য শব্দগুলি বলতে হবে। অন্য প্রার্থনা যেমন "প্রণাম মারীয়া", "খ্রীষ্টের আত্মা", "বিশ্বাস-মন্ত্র" ও "প্রণাম রাণী" সাধারণ ভাবে আবৃত্তি করলেই চলবে।

২৫৯। **প্রথম নিয়ম**—অন্য দিন বা অন্য কোন সময় প্রার্থনা করার ইচ্ছা হলে সাধক "প্রণাম মারীয়া" প্রার্থনা এই রকম ছন্দে উচ্চারণ করার পর বাকি প্রার্থনাগুলি সাধারণ ভাবে আবৃত্তি করবেন।

২৬০। **দ্বিতীয় নিয়ম**—কেউ যদি এই ধরণের প্রাণায়ামে বেশি সময় দিতে চান তাহলে তিনি ওপরের সব প্রার্থনাই একসঙ্গে বা একটি দুটি করে অনুশীলন করতে পারেন। কিন্তু মনে রাখতে হবে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের সময়টুকুই যেন সময়ের পরিমাপ হয়।

[1] A measured rythmical recitation.

খ্রীষ্ট-জীবনের পুণ্য ঘটনাবলী

২৬১। খ্রীষ্টের ঐহিক লীলা[১]

টীকা—খ্রীষ্টের ঐহিক লীলাসমূহের বিবরণে উদ্ধৃতিচিহ্ন দেওয়া কথাগুলিই সুসমাচার থেকে নেওয়া হয়েছে, তার বাইরের কথাগুলি নয়। সাধারণ ভাবে এই বিষয়গুলির মনন ও ধ্যান যাতে আরও বেশি সহজ হয় তার জন্যে প্রত্যেকটি তিনটি ভাগে বলা হয়েছে।

---

১ খ্রীষ্ট-জীবনের বিভিন্ন ঐশী-ক্রিয়া বা ঘটনাবলী।

২৬২। মারীয়া-দূত সংবাদ

লুক ১, ২৬-৩৮

প্রথম—দেবদূত গাব্রিয়েল কুমারী মারীয়াকে অভিবাদন করে জানালেন—খ্রীষ্ট তাঁর গর্ভে আসছেন। "দেবদূত গাব্রিয়েল তাঁর কাছে এসে বললেন: প্রণাম পরমানুগৃহীতা তুমি অন্তঃসত্ত্বা হবে ও একটি পুত্রের জন্ম দেবে।"

দ্বিতীয়—দেবদূত তাঁর কথা নিশ্চিত করার জন্যে দীক্ষাগুরু যোহনের মাতৃগর্ভে আগমনের কথা ঘোষণা করলেন: "তোমার আত্মীয় এলিজাবেথকে দেখ। বৃদ্ধবয়সে তিনি এক পুত্র গর্ভে ধারণ করেছেন।"

তৃতীয়—কুমারী মারীয়া দেবদূতকে বললেন: "ঈশ্বরের দাসী আমি। তোমার কথা সত্য হোক।"

২৬৩। মারীয়া ও এলিজাবেথের সাক্ষাৎ

লুক ১, ৩৯-৫৬

প্রথম—মারীয়া যখন এলিজাবেথের কাছে গেলেন, মাতৃগর্ভস্থ দীক্ষাগুরু যোহন সে কথা জানতে পারলেন। "যখন এলিজাবেথ মারীয়ার অভিবাদন শুনতে পেলেন, তখন তাঁর গর্ভের শিশু নড়ে উঠল। এলিজাবেথও পবিত্র আত্মায় অনুপ্রাণিত হয়ে উচ্চকণ্ঠে বলে উঠলেন: নারীকুলে তুমিই ধন্য ও ধন্য তোমার গর্ভের ফল।"

দ্বিতীয়—কুমারী মারীয়া পরমেশ্বরের স্তুতিগান[১] করলেন। গাইলেন: "আমার অন্তর প্রভুর জয়গান করে"।

তৃতীয়—"প্রায় তিনমাস মারীয়া তাঁর কাছে থেকে বাড়ি ফিরে এলেন।"

২৬৪। খ্রীষ্টের জন্ম
লুক ২, ১-১৪

প্রথম—মারীয়া ও তাঁর স্বামী যোসেফ নাজারেথ থেকে বেথ্‌লে-হেমে গেলেন। "যোসেফ তাঁর অন্তঃসত্ত্বা স্ত্রী মারীয়ার সঙ্গে সীজারের আদেশ পালন করার জন্যে গালিলেয়া থেকে বেথ্‌লেহেমে গেলেন।"

দ্বিতীয়—যীশুর জন্ম হল। "মারীয়া তাঁর প্রথম-জাত পুত্রকে কাপড়ে জড়িয়ে একটি জাবপাত্রে শুইয়ে দিলেন।"

তৃতীয়—"তখন হঠাৎ এক বিরাট স্বর্গীয় বাহিনী ঈশ্বরের স্তব করতে লাগল—ঊর্ধ্বলোকে পরমেশ্বরের জয়!"

২৬৫। রাখালদের পূজা
লুক ২, ৮-২০

প্রথম—খ্রীষ্টের জন্মবার্তা দেবদূত রাখালদের জানালেন: "আমি তোমাদের কাছে এক পরম আনন্দের বার্তা নিয়ে এসেছি। আজ তোমাদের পরিত্রাতা জন্মগ্রহণ করেছেন।"

দ্বিতীয়—রাখালেরা বেথলেহেমে গেল। "খুব তাড়াতাড়ি সেখানে গিয়ে তারা মারীয়া, যোসেফ ও জাবপাত্রে শায়িত শিশুকে দেখতে পেয়েছিল।"

---

১ Magnificat.

তৃতীয়—"রাখালেরা পরমেশ্বরের মহিমা গান করতে করতে ফিরে এল।"

২৬৬। যীশুর ত্বক্‌ছেদন

লূক ২, ২১

প্রথম—শিশু যীশুর ত্বক্‌ছেদন অনুষ্ঠিত হল।

দ্বিতীয়—"তাঁর নাম রাখা হল যীশু। মাতৃগর্ভে আসার আগে দেবদূত তাঁকে এই নামে অভিহিত করেছিলেন।"

তৃতীয়—শিশু মায়ের কাছে ফিরে এলে পুত্রের রক্তপাতে মা অত্যন্ত ব্যথিত হয়েছিলেন।

২৬৭। তিনজন জ্যোতির্বিদ পণ্ডিত

মথি ২, ১-১২

প্রথম—তিনজন জ্যোতির্বিদ রাজা নক্ষত্র দেখতে দেখতে যীশুকে প্রণাম জানাতে এলেন। তাঁরা বললেন: "আমরা প্রাচ্যে তাঁর এই নক্ষত্র দেখতে পেয়েছি ও তাঁকে পূজা করতে এসেছি।"

দ্বিতীয়—তাঁরা যীশুর প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করলেন ও তাঁকে উপহার দিলেন—"ও নত হয়ে তাঁকে পূজা করলেন···ও তাঁকে উপহার সামগ্রী, স্বর্ণ, ধূপ ও সুগন্ধি নির্যাস দিলেন।"

তৃতীয়—"হেরোদের কাছে ফিরে না যাওয়ার জন্যে তাঁরা স্বপ্নে আদেশ পেয়ে অন্য পথ দিয়ে নিজেদের দেশে ফিরে চললেন।"

২৬৮। জননী মারীয়ার শুদ্ধীকরণ
শিশু যীশুকে মন্দিরে উৎসর্গ

লূক ২. ২২-৩৯

প্রথম—প্রথম-জাতরূপে ঈশ্বরের কাছে উৎসর্গ করার জন্যে শিশু যীশুকে মন্দিরে নিয়ে যাওয়া হল ও তাঁর জন্যে "এক জোড়া ঘুঘু পাখী বা দুটি পারাবত শিশু বলি দেওয়া হল।"

দ্বিতীয়—সিমেয়োন মন্দিরে এসে "তাঁকে কোলে করে বললেন,—প্রভু, এখন তোমার এই দাসকে শান্তিতে বিদায় দাও।"

তৃতীয়—বিধবা আন্না "ঠিক সেই সময় এসে পরমেশ্বরের বন্দনা করতে লাগলেন ও যাঁরা জেরুসালেমের মুক্তির প্রতীক্ষা করছিলেন তাঁদের কাছে এ শিশুর কথা বললেন।"

২৬৯। মিশর-যাত্রা

মথি ২, ১৩-১৮

প্রথম—হেরোদ শিশু যীশুকে মারবার জন্যে নিষ্পাপ শিশুদের হত্যা করতে লাগলেন। যীশুকে হত্যা করার আগেই দেবদূত যোসেফকে সাবধান করে দিয়ে চলে যেতে বললেন: "ওঠ, শিশু ও তার মাকে নিয়ে মিশরে পালিয়ে যাও।"

দ্বিতীয়—তিনি মিশরে গেলেন—"তিনি তখনই ঘুম থেকে উঠলেন ও রাত্রিতে মিশরে চলে গেলেন।"

তৃতীয়—হেরোদের মৃত্যু পর্যন্ত তিনি সেখানে রইলেন।

২৭০। মিশর থেকে প্রত্যাবর্তন

মথি ২, ১৯-২৩

প্রথম—দেবদূত যোসেফকে ইস্রায়েল দেশে ফিরতে বললেন: "ওঠ, শিশু ও মাকে নিয়ে ইস্রায়েলে ফিরে যাও।"

দ্বিতীয়—তিনি তখনই উঠে ইস্রায়েল দেশে এলেন।

তৃতীয়—হেরোদের পুত্র আরখেলাওস যুদেয়ার শাসক ছিলেন তাই তিনি নাজারেথ গেলেন।

২৭১। বারো বছর থেকে ত্রিশ বছর পর্যন্ত খ্রীষ্টের জীবন

লুক ২, ৫১-৫২

প্রথম—তিনি তাঁর পিতামাতার বাধ্য ছিলেন।

দ্বিতীয়—"জ্ঞান ও বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে যীশু ঈশ্বরের আরও প্রিয়[১] হয়ে উঠেছিলেন।"

তৃতীয়—মার্ক ষষ্ঠ অধ্যায়ে লিখেছেন—"ইনি কি ছুতোর মিস্ত্রি নন?" তাই মনে হয় যীশু সূত্রধর বৃত্তি গ্রহণ করেছিলেন।

২৭২। বারো বছর বয়সে যীশু মন্দিরে গেলেন

লুক ২, ৪১-৫০

প্রথম—বারো বছর বয়সে খ্রীষ্ট নাজারেথ থেকে জেরুসালেমে গেলেন।

১ Advanced in grace.

দ্বিতীয়—খ্রীষ্ট জেরুসালেমে রইলেন। তাঁর বাবা মা এ কথা জানতে পারলেন না।

তৃতীয়—তিনদিন পরে তাঁরা যীশুকে মন্দিরে পণ্ডিতদের মাঝখানে বসে আলোচনা করতে দেখলেন। যখন তাঁরা জিজ্ঞাসা করলেন যে তিনি কোথায় ছিলেন—যীশু উত্তর দিলেন "তোমরা কি জানতেনা যে আমাকে আমার পিতার কাজেই ব্যাপৃত থাকতে হবে?"

২৭৩। খ্রীষ্টের দীক্ষা-স্নান

মথি ৩, ১৩-১৭

প্রথম—খ্রীষ্ট তাঁর পুণ্যশীলা জননীর কাছ থেকে বিদায় নিয়ে নাজারেথ থেকে জর্ডান নদীতে গেলেন। সেখানে দীক্ষা-গুরু যোহন ছিলেন।

দ্বিতীয়—দীক্ষা-গুরু যোহন খ্রীষ্টকে দীক্ষা-স্নান করালেন। যখন দীক্ষা-দানের অযোগ্য ভেবে অনিচ্ছা প্রকাশ করলেন, খ্রীষ্ট তাঁকে বললেন: "এখন এইভাবেই কাজ হোক। যা শাস্ত্রসম্মত আমাদের সম্পূর্ণভাবে তা-ই করে যেতে হবে।"

তৃতীয়—"তাঁর ওপরে পবিত্র আত্মার আবির্ভাব হল ও স্বর্গ থেকে পিতার কণ্ঠ এর সত্য নিরূপণ করেছিল,—এই আমার প্রিয়তম পুত্র। এর প্রতি আমি অত্যন্ত প্রসন্ন হয়েছি।"

২৭৪। খ্রীষ্টের পরীক্ষা

লুক, ৪, ১-১৩; মথি ৪, ১-১১

প্রথম—দীক্ষার পর যীশু মরুভূমিতে গিয়ে চল্লিশ দিন ও চল্লিশ রাত্রি উপবাস করলেন।

দ্বিতীয়—শয়তান তাঁকে তিনবার পরীক্ষা করেছিল। "শয়তান তাঁর কাছে গিয়ে বললে,—'যদি তুমি ঈশ্বরের পুত্র হও তবে বল দেখি এই পাথর খণ্ডগুলি রুটি হয়ে যাক।······মাটিতে লাফিয়ে পড়······তুমি যদি নত হয়ে আমাকে উপাসনা কর, তবে এই সমস্তই আমি তোমাকে দোব'।"

তৃতীয়—"দেবদূতেরা এসে তাঁর পরিচর্যা করতে লাগলেন।"

২৭৫। প্রেরিত শিষ্যদের[১] আহ্বান

প্রথম—মনে হয় পিতর ও আন্দ্রিয় তিনবার আহুত হয়েছিলেন। প্রথমবার, যীশুখ্রীষ্ট সম্বন্ধে অন্তত খানিকটা জ্ঞান লাভের জন্যে (যোহন ১); দ্বিতীয়বার, অন্তত খানিক দূর খ্রীষ্টকে অনুসরণ করার জন্যে, যদিও ফেলে যাওয়া সম্পদ তাঁরা আবার ফিরে এসে গ্রহণ করবেন, এরকম বাসনা তাঁদের ছিল (লুক ৫): ও তৃতীয়বার খ্রীষ্টের পথে বরাবরের মত চলার জন্যে (মথি ৪; মার্ক ১)।

দ্বিতীয়—তিনি ফিলিপকে (যোহন ১) ও মথিকেও (মথি ৯) ডেকেছিলেন।

তৃতীয়—তিনি অন্যান্য প্রেরিত শিষ্যদেরও আহ্বান করেছিলেন, যদিও সুসমাচারে এঁদের সম্বন্ধে আলাদা করে কিছু লেখা নেই। এ সম্বন্ধে তিনটি বিষয় প্রণিধানযোগ্য।

প্রথমত, এই প্রেরিত শিষ্যেরা সকলেই অশিক্ষিত ও সাধারণ লোক ছিলেন।

দ্বিতীয়ত, এক মহৎ উদ্দেশ্য সাধনের জন্যে তাঁদের ডাক পড়েছিল।

---

১ Apostles.

তৃতীয়ত, ঈশ্বরের কৃপা ও করুণায় তাঁরা প্রাক্তন ও নবসন্ধির[১] আচার্যদের[২] চেয়েও মহত্তর সম্মান লাভ করেছিলেন।

২৭৬। গালিলেয়ার কানা নগরীতে বিবাহভোজে প্রথম অলৌকিক কাজ

যোহন ২, ১-১১

প্রথম—খ্রীষ্ট ও তাঁর শিষ্যেরা বিয়েতে নিমন্ত্রিত হয়েছিলেন।

দ্বিতীয়—পানীয় কম পড়ে যাওয়ায় মারীয়া যীশুকে বললেন: "ওদের দ্রাক্ষারস নেই"। মারীয়া চাকরদের ডেকে আদেশ দিলেন: "যীশুর কথামত কাজ কর।"

তৃতীয়—যীশু জলকে দ্রাক্ষারসে পরিণত করলেন। "এই ভাবে তিনি তাঁর মহিমা প্রকাশ করলেন ও তাঁর শিষ্যেরা তাঁকে বিশ্বাস করলেন।"

২৭৭। খ্রীষ্ট বিক্রেতাদের মন্দির থেকে তাড়িয়ে দিলেন

যোহন ২, ১৩-২২

প্রথম—বিক্রেতাদের চাবুক মেরে তিনি মন্দিরের বাইরে দূর করে দিলেন।

দ্বিতীয়—মন্দিরের মধ্যে ধনী মহাজনদের বাক্স উলটে ফেলে তাঁদের সব টাকা পয়সা ছড়িয়ে ফেললেন।

তৃতীয়—গরীব ঘুঘুপাখী বিক্রেতাদের তিনি সদয়ভাবে বললেন: "এই সব জিনিষপত্র সরিয়ে ফেল। আমার পিতার গৃহকে কেনা-বেচার জায়গা করে তুলো না।"

১ Old and New Testament. ২ Fathers.

২৭৮। পর্বতের ওপর উপদেশ

মথি ৫

প্রথম—তিনি তাঁর প্রিয় শিষ্যদের একান্তে নিয়ে আটটি আশীর্বচন উচ্চারণ করলেন : "ধন্য তোমরা যারা অন্তরে দীন, যারা নম্র-চিত্ত, যারা শোকার্ত, যারা ক্ষুধিত ও পুণ্য-তৃষিত[১], যারা অন্তরে পবিত্র, যারা শান্তি-প্রয়াসী, যারা উৎপীড়িত।"

দ্বিতীয়—ঈশ্বরের কাছ থেকে যা কিছু শক্তি, গুণ ও ক্ষমতা তাঁরা পেয়েছেন তা কাজে লাগাবার জন্যে তিনি তাঁদের শিক্ষা দিলেন। "মানুষের সামনে তোমাদের আলো এমন ভাবে জ্বলে উঠুক যাতে সকলে তোমাদের কল্যাণ কাজ দেখতে পেয়ে স্বর্গস্থ পিতার জয়গান করতে পারে।"

তৃতীয়—তিনি নিয়ম-বিধান ভাঙলেন না কিন্তু তাকে পূর্ণতা দিলেন। এর ব্যাখ্যা করে তিনি বললেন : হত্যা কোরনা, ব্যাভিচার কোরনা, মিথ্যা শপথ কোরনা, তোমার শত্রুদের ভালবাস,—"আমি বলছি : নিজের শত্রুদের ভালবাসো, যে তোমার সঙ্গে শত্রুতা করছে, তার ভালো কর।"

২৭৯। খ্রীষ্ট ঝড়কে শান্ত করলেন

মথি ৮, ২৩-২৭

প্রথম—খ্রীষ্ট যখন সমুদ্রে নৌকোর মধ্যে নিদ্রিত ছিলেন তখন ভীষণ ঝড় উঠল।

১ Hungry and thirsty for justice.

দ্বিতীয়—শিষ্যেরা আতঙ্কিত হয়ে তাঁকে জাগালেন। শিষ্যদের বিশ্বাস এত অল্প বলে তিনি তাঁদের ভর্ৎসনা করলেন। বললেন: "তোমাদের বিশ্বাস এতই কম! কেন তোমাদের এত ভয়?"

তৃতীয়—তিনি বাতাস ও সমুদ্রকে শান্ত হওয়ার জন্যে আদেশ করলেন ও তারা কথা শুনল। সমুদ্র স্থির হল। আর তখন লোকেরা আশ্চর্য হয়ে বলাবলি করতে লাগল: "ইনি কিরকম লোক যে ঝড় ও সমুদ্রও এঁকে মানে।"

২৮০। খ্রীষ্ট জলের ওপর হেঁটে গেলেন

মথি ১৪, ২২-৩৩

প্রথম—খ্রীষ্ট যখন পর্বতে ছিলেন, তিনি তাঁর শিষ্যদের নৌকায় যেতে বললেন। তারপর জনতাকে বিদায় করে তিনি একলা প্রার্থনা করতে লাগলেন।

দ্বিতীয়—নৌকোটিকে ঢেউ আঘাত করছিল। খ্রীষ্ট জলের ওপর হেঁটে হেঁটে নৌকোর দিকে এগোতে লাগলেন। শিষ্যদের মনে হল তাঁরা বুঝি কোন ভৌতিক দৃশ্য দেখছেন!

তৃতীয়—খ্রীষ্ট তাঁদের বললেন: "ভয় পেয়োনা, এ আমি!" তিনি আদেশ করলে পিতর জলের ওপর দিয়ে হাঁটতে হাঁটতে তাঁর কাছে এলেন। কিন্তু তাঁর মনে সন্দেহ আসামাত্রই তিনি ডুবে যেতে লাগলেন। খ্রীষ্ট তাঁকে বাঁচালেন ও তাঁর অল্প বিশ্বাসের জন্যে ভর্ৎসনা করলেন। তাঁরা নৌকোর মধ্যে গেলেন। ঝড় থেমে গেল।

২৮১। প্রেরিত শিষ্যদের বাণীপ্রচারে পাঠালেন

মথি ১০, ১-১৬

প্রথম—খ্রীষ্ট তাঁর প্রিয় শিষ্যদের ডেকে তাঁদের মানুষের দেহ থেকে অপদূত নামানোর ও সব কিছু রোগ নিরাময় করার ক্ষমতা দিলেন।

দ্বিতীয়—তিনি তাঁদের দূরদর্শিতা ও ধৈর্য শিক্ষা দিলেন। "দেখ, নেকড়েদের মধ্যে ভেড়ার মত তোমাদের পাঠাচ্ছি। তাই তোমাদের সাপের মত সতর্ক ও পায়রার মত সরল হতে হবে।"

তৃতীয়—তাঁরা কি ভাবে যাবেন সে বিষয়েও তিনি তাঁদের নির্দেশ দিলেন। "তোমাদের কাছে যেন সোনা বা রূপো না থাকে।" "তোমরা দাম না দিয়ে সব পেয়েছ—দাম না নিয়েই তোমরা তা দাও।" আর কি প্রচার করতে হবে তা-ও তিনি তাঁদের বলে দিলেন : "যেতে যেতে তোমরা প্রচার করবে—ঈশ্বরের রাজ্য এলো বলে।"

২৮২। ম্যাগ্‌দালেনার মন পরিবর্তন

লুক ৭, ৩৬-৫০

প্রথম—খ্রীষ্ট যখন ফারিসীর বাড়িতে আহার করছিলেন তখন ম্যাগ্‌দালেনা একটি শ্বেত পাথরের পাত্র নিয়ে সেখানে গেলেন।

দ্বিতীয়—তিনি খ্রীষ্টের পায়ে পড়লেন ও চোখের জলে তাঁর পা ধুইয়ে দিয়ে চুল দিয়ে মুছিয়ে দিলেন। যীশুর চরণ চুম্বন করে তাঁকে গন্ধতেল মাখিয়ে দিলেন।

তৃতীয়—ফারিসী ম্যাগদালেনাকে তিরস্কার করলে খ্রীষ্ট ম্যাগ্‌দালেনার পক্ষ নিয়ে বললেন : "এর ভালবাসায় সব অপরাধের ক্ষালন হয়েছে"…ও তিনি তাঁকে বললেন : "তোমার বিশ্বাস তোমাকে বাঁচিয়েছে—শান্তিতে ফিরে যাও।"

২৮৩। খ্রীষ্ট পাঁচ হাজার লোককে খাওয়ালেন

মথি ১৪, ১৩-২১

প্রথম—যীশুর সঙ্গে অগণিত লোক ছিল। বেলা হয়ে যাচ্ছে দেখে শিষ্যেরা যীশুকে তাদের বিদায় দিতে বললেন।

দ্বিতীয়—যত রুটি ছিল সেগুলি তাঁর কাছে আনতে বলে খ্রীষ্ট লোকদের বসতে বললেন। তারপর তিনি সেই রুটির টুকরোগুলিকে আশীর্বাদ করলেন ও জনতাকে ভাগ করে দেওয়ার জন্যে তা শিষ্যদের হাতে দিলেন।

তৃতীয়—"আর সকলেই তা খেয়েছিল ও সকলের পেট ভরে গিয়েছিল। পড়ে থাকা রুটির টুকরোগুলো তারা বারোটি ঝুড়িতে ভর্তি করে নিয়েছিল।"

২৮৪। খ্রীষ্টের দিব্যরূপ প্রকাশ

মথি ১৭, ১-৯

প্রথম—যীশু তাঁর প্রিয় শিষ্য পিতর, যাকোব ও যোহনকে সঙ্গে নিলেন। তাঁদের সামনে তাঁর চেহারার রূপান্তর ঘটল। তাঁর মুখ সূর্যের মত জ্যোতির্ময় হয়ে উঠল তাঁর পরিধেয় তুষারের মত উজ্জ্বল হয়ে উঠল।

দ্বিতীয়—তিনি মোশী ও এলিয়ের সঙ্গে কথা বললেন।

তৃতীয়—পিতর যখন বললেন যে তাঁরা তিনটি তাঁবু খাটাবেন তখন দৈববাণী হল : "এই আমার প্রিয়তম পুত্র। এর কথা শোন।" এই বাণী শুনে শিষ্যেরা ভয়ে মাটিতে মুখ গুঁজে পড়ে রইলেন। যীশু এসে তাঁদের স্পর্শ করলেন ও বললেন : "ওঠো, ভয় পেয়োনা। মানবপুত্রের সমাধি থেকে ওঠা না পর্যন্ত এ বিষয়ে কাউকে কিছু বোল না।"

২৮৫। লাজারুসকে জীবন-দান

যোহন ১১, ১-৪৫

প্রথম—মারীয়া ও মার্থা লাজারুসের অসুখের কথা যীশুকে জানালেন। জানার পরেও তাঁর অলৌকিক শক্তি আরও স্পষ্ট করার জন্যে তিনি দুদিন কিছু করলেন না।

দ্বিতীয়—লাজারুসকে বাঁচিয়ে তোলার আগে তিনি মারীয়া ও মার্থা দুজনকেই বিশ্বাস করাবার জন্যে বললেন : "আমি পুনরুত্থান, আমিই জীবন। যে আমাকে বিশ্বাস করে, মৃত্যু হলেও সে বেঁচে থাকবে।"

তৃতীয়—যীশু কাঁদলেন, প্রার্থনা করলেন ও তারপর তাঁকে পুনর্জীবন দিলেন। তিনি আদেশ করলেন : "লাজারুস, বেরিয়ে এসো।" লাজারুস উঠলেন।

২৮৬। বেথানিয়াতে ভোজ

মথি ২৬, ৬-১০

প্রথম—কুষ্ঠরোগী সিমোনের বাড়ীতে খ্রীষ্ট লাজারুসের সঙ্গে খেলেন।

দ্বিতীয়—মারীয়া ম্যাগ্‌দালেনা যীশুর মাথায় গন্ধতেল মাখিয়ে দিলেন।

তৃতীয়—যুদা অস্ফুটস্বরে বললেন : "এই অপচয়ের কি দরকার ?" কিন্তু যীশু আবার ম্যাগ্‌দালেনার হয়ে বললেন : "কেন তুমি এই মেয়েটিকে দুঃখ দিচ্ছ ? সে আমার জন্যে পুণ্যকাজই করেছে।"

২৮৭। তালপত্র রবিবার[১]

মথি ২১, ১-১৭

প্রথম—একটি গাধা ও গাধার বাচ্চাকে যীশু এই বলে আনতে পাঠালেন : "এদের বাঁধন খুলে দিয়ে আমার কাছে নিয়ে এসো। কেউ কিছু বললে, তোমরা বলবে—প্রভু এদের চান। তিনি এখুনি এদের ফিরিয়ে দেবেন।"

দ্বিতীয়—গাধাটিকে শিষ্যদের কাপড় পরানো হল। তারপর যীশু গাধাটির উপর চড়লেন।

তৃতীয়—যীশুকে দেখতে সব লোক ভীড় করলে। তারা তাদের কাপড় ও গাছের শাখা পথের ওপর বিছিয়ে দিয়ে বলতে লাগল : "দায়ুদ-সন্তানের জয় হোক! ঈশ্বরের নাম নিয়ে যিনি এসেছেন, তাঁর জয় হোক, উর্ধ্বলোকে পরমেশ্বরের জয়!"

২৮৮। খ্রীষ্টের মন্দিরে উপদেশ

লুক ১ , ৪৭-৪৮

প্রথম—তিনি প্রতিদিন মন্দিরে উপদেশ দিতেন।

দ্বিতীয়—উপদেশ দেওয়ার পর তিনি বেথানিয়াতে ফিরে এলেন, কেননা তাঁকে আশ্রয় দেওয়ার মত জেরুসালেমে কেউ ছিলনা।

১ Palm Sunday.

২৮৯। অন্তিম ভোজ

মথি ২৬, ২০-৩০ ; যোহন ১৩, ১-৩০

প্রথম—তিনি তাঁর শিষ্যদের সঙ্গে নিস্তার পর্বের মেষশাবকটির[১] মাংস খেলেন। শিষ্যদের কাছে তিনি তাঁর মৃত্যু সম্বন্ধে ভবিষ্যদ্বাণী করলেন: "আমি তোমাদের কাছে সত্যি করে বলছি, তোমাদেরই একজন আমার সঙ্গে বিশ্বাসঘাতকতা করবে।"

দ্বিতীয়—তিনি তাঁর শিষ্যদের এমন কি যুদারও পা ধুইয়ে দিলেন। প্রথম তিনি পিতরকে দিয়ে আরম্ভ করলেন কিন্তু পিতর খ্রীষ্টের মহিমা ও নিজের দীনতা স্মরণ করে যীশুকে একাজ করতে দিতে চাইলেন না। পিতর বললেন, "প্রভু সত্যিই আপনি আমার পা ধুইয়ে দেবেন?" পিতর বুঝতে পারেন নি এর মধ্যে দিয়ে খ্রীষ্ট সেবার আদর্শ দেখাতে চাইছেন। তাই যীশু তাঁকে বললেন, "আমি তোমাদের কাছে এই দৃষ্টান্ত রাখলুম—যাতে তোমাদের সঙ্গে আমি যেমন ব্যবহার করেছি, তোমরাও তাই কর।"

তৃতীয়—তিনি তাঁর ভালবাসার শ্রেষ্ঠ নিদর্শনস্বরূপ খ্রীষ্ট-যাগ ও খ্রীষ্ট-প্রসাদ[২] প্রবর্তন করলেন। যীশু বললেন: "'নাও, খাও...।" খাওয়া শেষ হলে যুদা খ্রীষ্টকে বিক্রী করার জন্যে চলে গেল।

২৯০। শেষ-ভোজ থেকে অন্তিম-যাতনা পর্যন্ত

মথি ২৬, ৩০-৪৬ ; মার্ক ১০, ৩২-৪৪

প্রথম—খাওয়া ও স্তব-গানের পর যীশু তাঁর শিষ্যদের নিয়ে ভীত হৃদয়ে জৈতুন পর্বতে[৩] গেলেন। তাঁদের মধ্যে আটজনকে গেথ্‌সে-

১ Paschal Lamb. ২ Sacrifice of the Eucharist. ৩ Clive Mount.

মানিতে থাকতে বললেন: "আমি একটু এগিয়ে প্রার্থনা করছি। তোমরা ততক্ষণ এখানে বসে থাক।"

দ্বিতীয়—পিতর যাকোব ও যোহনের সঙ্গে তিনি পিতার কাছে তিনবার প্রার্থনা করলেন। বললেন, "পিতা আমার যদি সম্ভব হয়, তবে এই দুঃখের পাত্র আমার কাছ থেকে তুলে নাও। কিন্তু আমার ইচ্ছা নয়, তোমার ইচ্ছাই পূর্ণ হোক।" আর, মৃত্যু-যন্ত্রণায় তিনি আরও স্থির-সংকল্প হয়ে প্রার্থনা করলেন।

তৃতীয়—ভয় তাঁকে এত বেশি আচ্ছন্ন করেছিল যে তিনি বললেন, "আমার প্রাণ দুঃখে মৃতপ্রায়। তাঁর স্বেদের সঙ্গে এত রক্ত ক্ষরিত হয়েছিল যে লুক বলেছেন: "তাঁর স্বেদবিন্দু বড় বড় রক্তের ফোঁটায় মাটিতে ঝরে পড়েছিল।" মনে হয় তাঁর জামাকাপড় রক্তময় হয়ে গিয়েছিল।

২৯১। গেথ্‌সেমানি বাগান থেকে মহাযাজক আন্নাসের বাড়ি পর্যন্ত

মথি ২৬, ৪৭-৫৮; লুক ২২, ৪৭-৫৭; মার্ক ১৪, ৪৪-৫৪ ও ৬৬-৬৮

প্রথম—যুদা খ্রীষ্টকে চুম্বন করলেন ও ডাকাতের মত তাঁকে ধরে নিয়ে যাওয়া হল। তিনি কিছু বললেন না। খ্রীষ্ট তাদের বললেন: "তোমরা কি তলোয়ার ও লাঠি নিয়ে আমাকে ডাকাতের মত ধরে নিয়ে যেতে এসেছ? দিনের পর দিন আমি মন্দিরে বসে ধর্ম-প্রচার করেছি—তোমরা তো আমাকে ধরনি।" তিনি যখন বললেন: "তোমরা কাকে খুঁজছ?" তখন তাঁর শত্রুরা মাটিতে পড়ে গেল।

দ্বিতীয়—পিতর মহাযাজকের ভৃত্যকে আঘাত করলেন কিন্তু

খ্রীষ্ট তাঁকে মধুর ভাবে বললেন: "তোমার তরবারি স্বস্থানে রেখে দাও।" তিনি সেই ভৃত্যের ক্ষত নিরাময় করে দিলেন।

তৃতীয়—শিষ্যেরা তাঁকে ছেড়ে চলে গেলে, তারা তাঁকে আন্নাসের বাড়ি নিয়ে গেল। সেখানে পিতর, যিনি খ্রীষ্টকে দূর থেকে অনুসরণ করছিলেন, তাঁকে প্রথমবার অস্বীকার করলেন। একজন লোক খ্রীষ্টকে আঘাত করে বললে: "এইভাবে তুমি মহাযাজককে উত্তর দিচ্ছ!"

২৯২। আন্নাসের বাড়ি থেকে কাইফাসের বাড়ি পর্যন্ত

মথি ২৬; মার্ক ১৪; লুক ২২; যোহন ১৮

প্রথম—আন্নাসের বাড়ি থেকে বেঁধে তারা তাঁকে কাইফাসের বাড়ি নিয়ে গেল। সেখানে পিতর দ্বিতীয়বার খ্রীষ্টকে অস্বীকার করলেন। খ্রীষ্ট যখন তাঁর দিকে চাইলেন, "তখন তিনি বাইরে গিয়ে আকুল হয়ে কাঁদতে লাগলেন।"

দ্বিতীয়—সারারাত্রি যীশু বাঁধা রইলেন।

তৃতীয়—যীশুকে বেঁধে রেখে তারা তাঁর সঙ্গে তামাসা করছিল ও চড়চাপড় মারছিল। তাঁর মুখ ঢেকে রেখে আঘাত করে জিজ্ঞাসা করছিল: "তুমি তো খ্রীষ্ট, বল দেখি। কে তোমাকে মেরেছে?" এই ভাবে তারা নানা কটূক্তি করেছিল।

২৯৩। কাইফাসের বাড়ি থেকে পিলাতের বাড়ি পর্যন্ত

মথি ২৭; লুক ২৩; মার্ক ১৫

প্রথম—ইহুদী-জনতা তাঁকে পিলাতের কাছে নিয়ে গিয়ে এই বলে অভিযুক্ত করলে: "এই লোক আমাদের জাতির মধ্যে বিদ্রোহ ছড়াচ্ছে ও সীজারকে কর দিতে বারণ করছে।"

দ্বিতীয়—পিলাত তাঁকে কয়েকবার জিজ্ঞাসাবাদ করার পর বললেন : "আমি এর কোন অপরাধই খুঁজে পাচ্ছি না।"

তৃতীয়—দস্যু বারাব্বাসকে তারা তাঁর চেয়ে ভালো মনে করেছিল। তাই তারা আবার এই বলে চেঁচিয়ে উঠল—"না, এর নয় বারাব্বাসের মুক্তি চাই।"

২৯৪। পিলাতের বাড়ি থেকে হেরোদের বাড়ি পর্যন্ত

লুক ২৩, ৬-১১

প্রথম—পিলাত যীশুকে গালিলেয়ার রাজা হেরোদের কাছে পাঠালেন।

দ্বিতীয়—কৌতূহলবশত হেরোদ অনেক প্রশ্ন করলেন। যাজক ও শাস্ত্রীরাও[১] তাঁকে অভিযুক্ত করলেন কিন্তু যীশু একটি কথারও উত্তর দিলেন না।

তৃতীয়—হেরোদ ও তাঁর সভাসদরা যীশুকে নিয়ে ঠাট্টাতামাশা করে তাঁকে একটি সাদা কাপড় পরিয়ে দিয়েছিলেন।

২৯৫। হেরোদের বাড়ি থেকে পিলাতের বাড়ি পর্যন্ত

মথি ২৭ ; লুক ২৩ ; মার্ক ১৫ ; যোহন ১৯

প্রথম—হেরোদ যীশুকে আবার পিলাতের কাছে পাঠালেন। তাঁদের মধ্যে আগে শত্রুতা থাকলেও এখন তাঁরা বন্ধু হলেন।

দ্বিতীয়—পিলাতের আদেশে যীশুকে চাবুক মারা হল। সৈন্যেরা কাঁটার মুকুট গেঁথে তাঁর মাথায় পরিয়ে দিলে। তাঁকে একটি গাঢ়

---

১ Scribes.

লাল রঙের জামা পরিয়ে দিয়ে কাছে এসে বললে: "ইহুদীরাজের জয়!" এই বলে তারা তাঁকে মারতে লাগল।

তৃতীয়—পিলাত তাঁকে সকলের সামনে হাজির করলেন। যীশু এলেন—কাঁটার মুকুট ও লাল রঙের জামা পরে। পিলাত তাদের বললেন: "এই সেই লোক!" প্রধান যাজকেরা তাঁকে দেখে চীৎকার করে উঠল: "একে ক্রুশ-বিদ্ধ কর। ক্রুশ-বিদ্ধ কর।"

২৯৬। পিলাতের বাড়ি থেকে ক্রুশ পর্যন্ত

যোহন ১৯, ১৩-২২

প্রথম—ইহুদীরা যখন যীশুকে রাজা বলে মানলে না ও বললে: "সীজার ছাড়া আমাদের আর কোন রাজা নেই"—তখন বিচারাসনে বসে পিলাত যীশুকে ক্রুশ-বিদ্ধ করার আদেশ দিলেন।

দ্বিতীয়—যীশু কাঁধে করে ক্রুশ বয়ে নিয়ে চললেন। তিনি যখন কিছুতেই বইতে পারলেন না তখন কিরেনের সিমোনকে দিয়ে সেই ক্রুশ যীশুর পেছনে পেছনে বয়ে নিয়ে যাওয়া হল।

তৃতীয়—দুজন চোরের মাঝখানে তাঁকে ক্রুশে বিদ্ধ করা হল। ক্রুশের ওপর লেখা ছিল: "ইহুদীদের রাজা নাজারেথের যীশু।"

২৯৭। ক্রুশ-বিদ্ধ যীশুর মৃত্যুবরণ

যোহন ১৯, ২৫-৩৭; মথি ২৮, ৩৫-৫২; মার্ক ১৫, ২৪-৩৮; লুক ২৩, ৩৪-৪৬

প্রথম—ক্রুশ-বিদ্ধ খ্রীষ্ট এই সাতটি বাক্য উচ্চারণ করেছিলেন: "হে পিতা, তুমি এদের ক্ষমা কর, কেননা এরা জানেনা এরা কি করছে।"[১] —"আমি তোমায় সত্যি করে বলছি, তুমি আজই আমার

মূলে সম্পূর্ণ উদ্ধৃতি নেই।

সঙ্গে স্বর্গে যাবে।" ১—তিনি যোহনকে দেখিয়ে মাকে বললেন: "মা, এই দেখ তোমার পুত্র।" পরে যোহনকে বললেন: "এই তোমার মা।" ১—তিনি উচ্চকণ্ঠে বললেন: "আমার তেষ্টা পেয়েছে।" তারা তাঁকে পান করার জন্যে সির্কা দিলে।—তিনি বললেন "ঈশ্বর আমার, কেন তুমি আমায় পরিত্যাগ করলে?" ১—"আমার কাজ সমস্তই পূর্ণ হল!"—"পিতা, আমার প্রাণ তোমারই হাতে সঁপে দিলুম!"

দ্বিতীয়—সূর্য আঁধার হল; পাহাড় বিদীর্ণ হয়ে গেল; সমাধির মুখ খুলে গেল; মন্দিরের পর্দা দুটুকরো হয়ে ছিঁড়ে গেল।

তৃতীয়—লোকেরা তাঁকে গালাগাল দিতে লাগল, বলতে লাগল: "আহা! তুমি তো মন্দির ধ্বংস করে আবার তিন দিনে গড়ে তুলতে পার ··· তাহলে ক্রুশ থেকে নেমে এসো না!" তাঁর জামাকাপড় তারা নিজেদের মধ্যে ভাগবাঁটরা করে নিলে; তাঁর দেহ তারা বর্শা দিয়ে খোঁচাতে লাগল। সেই ক্ষত থেকে রক্ত ও জল পড়তে লাগল।

২৯৮। ক্রুশ থেকে সমাধিস্থল পর্যন্ত

যোহন ১৯, ৩৮-৪২

প্রথম—যোসেফ ও নিকোদেম ক্রুশ থেকে তাঁর দেহ নামিয়ে তাঁর শোকার্তা জননীর কাছে নিয়ে গেলেন।

দ্বিতীয়—তাঁরা সমাধিস্থলে শবদেহ নিয়ে এলেন ও সুগন্ধি তৈল মাখিয়ে সমাহিত করলেন।

তৃতীয়—রক্ষী মোতায়েন রাখা হল।

১ মূলে সম্পূর্ণ উদ্ধৃতি নেই।

২৯৯। ভগবান খ্রীষ্টের পুনরুত্থান

প্রথম দিব্য-দর্শন

প্রথম—তিনি জননী মারীয়াকে দেখা দিলেন। যদিও ধর্মশাস্ত্রে স্পষ্টভাবে একথা উল্লেখ করা নেই, তাহলেও ধরে নেওয়া যেতে পারে যে এ ঘটনা ঘটেছিল। কেননা, ধর্মশাস্ত্রেই আছে তিনি আরো অনেককে দর্শন দিয়েছেন। ধর্মশাস্ত্র পাঠে বোধশক্তি কাজে লাগাতে হয়—কেননা শাস্ত্রেই আছে ঃ "তোমাদেরও কি বুদ্ধি-বিবেচনা নেই ?"

৩০০। দ্বিতীয় দিব্য-দর্শন

মার্ক ১৬, ১-১১

প্রথম—খুব ভোরে মারীয়া মাগ্‌দালেনা যাকোবের মা মারীয়া ও সালোমে সমাধিস্থলে গেলেন। তাঁরা নিজেদের মধ্যে বলাবলি করতে লাগলেন ঃ "কে আমাদের হয়ে কবরের মুখ থেকে পাথরটি সরিয়ে দেবে ?"

দ্বিতীয়—তাঁরা দেখলেন, পাথরটি সরে গেছে। একজন দেবদূত বললেন ঃ "তোমরা কি নাজারেথের যীশুকে খুঁজছ ? তিনি এখানে নেই, তিনি উঠে এসেছেন।"

তৃতীয়—অন্য সকলে চলে গেলে মারীয়া যখন একলা সেখানে ছিলেন তখন খ্রীষ্ট তাঁকে দেখা দিলেন।

৩০১। তৃতীয় দিব্য-দর্শন

মথি ২৮

প্রথম—সেই দুই মারীয়া সমাধিস্থল থেকে ভীত ও আনন্দিত মনে শিষ্যদের কাছে খ্রীষ্টের পুনরুত্থানের বার্তা শোনাতে গেলেন।

দ্বিতীয়—পথের মাঝখানে খ্রীষ্ট তাঁদের দেখা দিলেন, বললেন: "তোমাদের মঙ্গল হোক!" তাঁরা খ্রীষ্টের কাছে এলেন ও তাঁর পায়ে লুটিয়ে পড়ে প্রণাম করলেন।

তৃতীয়—যীশু তাঁদের বললেন: "ভয় নেই। যাও, আমার ভাইদের বল, যেন তারা গালিলেয়ায় যায়—সেখানেই তারা আমার দেখা পাবে।"

৩০২। চতুর্থ দিব্য-দর্শন

লুক ২৪, ৯-১২

প্রথম—তাঁদের কাছে খ্রীষ্টের পুনরুত্থানের কথা শুনে পিতর তখনই সমাধিস্থলে গেলেন।

দ্বিতীয়—তিনি সমাধিস্থলে গিয়ে দেখলেন যে কাপড়টি দিয়ে খ্রীষ্টের দেহ ঢাকা ছিল, মাত্র সেই কাপড়টি পড়ে আছে—আর কিছুই নেই।

তৃতীয়—পিতর যখন সমস্ত ঘটনা চিন্তা করছেন তখন খ্রীষ্ট তাঁকে দর্শন দিলেন। আর এইজন্যই প্রেরিত শিষ্যেরা বলেছেন: "সত্যি-সত্যিই প্রভু উঠেছেন ও সিমোনকে দেখা দিয়েছেন।"

৩০৩। পঞ্চম দিব্য-দর্শন

লুক ২৪, ১৩-৩৫

প্রথম—তাঁর দুজন শিষ্য যখন খ্রীষ্টের বিষয় কথা বলতে বলতে এমাউস যাচ্ছিলেন তখন খ্রীষ্ট তাঁদের দেখা দিলেন।

দ্বিতীয়—তিনি তাঁদের ভর্ৎসনা করলেন ও শাস্ত্রবাক্য উদ্ধৃত করে তাঁদের বোঝালেন যে খ্রীষ্ট মৃত্যু-বরণ করেই পুনরুত্থিত হবেন।—"হায়

নির্বোধ, ঋষি-বাক্য তোমাদের বিশ্বাস করতে এত দেরী হয়? খ্রীষ্ট যে এই সব দুঃখ-যন্ত্রণা সহ্য করে তাঁর মহিমায় বিরাজিত হবেন—এই কি সমীচীন নয়?"

তৃতীয়—তাঁদের আগ্রহ দেখে খ্রীষ্ট সেখানে রইলেন। খ্রীষ্ট-প্রসাদ দেওয়া পর্যন্ত তাঁদের কাছে থেকে খ্রীষ্ট অন্তর্হিত হলেন। তারপর তাঁরা অন্য শিষ্যদের কাছে ফিরে গিয়ে কেমন করে তাঁরা খ্রীষ্ট-প্রসাদ দেওয়ার সময় যীশুকে চিনতে পেরেছিলেন সে কথা বললেন।

৩০৪। ষষ্ঠ দিব্য-দর্শন

যোহন ২০, ১৯-২৩

প্রথম—টমাস ছাড়া অন্য সব শিষ্যেরা "ইহুদীদের ভয়ে" এক-জায়গায় জড়ো হলেন।

দ্বিতীয়—সমস্ত দরজা বন্ধ হলে যীশু তাঁদের দেখা দিলেন ও তাঁদের মাঝখানে দাঁড়িয়ে তিনি বললেন: "তোমাদের শান্তি হোক!"

তৃতীয়—খ্রীষ্ট তাঁদের পবিত্র-আত্মা[১] প্রদান করে বললেন: "পবিত্র-আত্মাকে গ্রহণ কর। তোমরা যদি কোন পাপ মার্জনা কর, তাহলে সেই পাপ ঈশ্বরও মার্জনা করবেন!"

৩০৫। সপ্তম দিব্য-দর্শন

যোহন ২০, ২৪-২৯

প্রথম—আগের বার খ্রীষ্টের আবির্ভাবের সময় টমাস উপস্থিত ছিলেন না। তাই তিনি একথা বিশ্বাস না করে বললেন: "আমি নিজের চোখে না দেখলে বিশ্বাস করবনা!"

১ Holy Spirit.

দ্বিতীয়—আট দিন পরে যীশু তাঁদের দেখা দিলেন। ঘরের দরজা বন্ধ ছিল। তিনি টমাসকে বললেন: "তোমার আঙুল দিয়ে আমাকে ছুঁয়ে দেখ। অবিশ্বাস নয়, বিশ্বাস কর।"

তৃতীয়—টমাস বিশ্বাস করলেন। বললেন: "প্রভু আমার! ঈশ্বর আমার!" খ্রীষ্ট বললেন: "ধন্য তারা যারা না দেখেই বিশ্বাস করেছে!"

৩০৬। অষ্টম দিব্য-দর্শন

যোহন ২১, ১-১৭

প্রথম—সাতজন শিষ্য যখন মাছ ধরছিলেন তখন যীশু তাঁদের দেখা দিলেন। এই শিষ্যেরা সারারাত্রি জাল ফেলেও কিছুই পাননি। কিন্তু যখন তাঁরা যীশুর আদেশে জাল ফেললেন তখন "এত মাছ উঠল যে তাঁরা আর জাল টেনে তুলতেই পারছিলেন না।"

দ্বিতীয়—এই অলৌকিক ঘটনায় যোহন তাঁকে চিনতে পেরে পিতরকে বললেন: "ইনি নিশ্চয়ই আমাদের প্রভু!" পিতর সমুদ্রে ঝাঁপিয়ে পড়ে খ্রীষ্টের কাছে এলেন।

তৃতীয়—তিনি তাঁদের মধু ও মাছ ভাজা খেতে দিলেন। তিনবার পিতরের ভক্তির পরীক্ষা নিয়ে তিনি পিতাকে তাঁর নিজের মেষগুলির ভার দিয়ে বললেন: "আমার মেষগুলি চরাও।"

৩০৭। নবম দিব্য-দর্শন

মথি ২৮, ১৬-২০

প্রথম—খ্রীষ্টের আদেশে শিষ্যেরা থাবর পর্বতে গেলেন।

দ্বিতীয়—খ্রীষ্ট তাঁদের দেখা দিয়ে বললেন "স্বর্গ-মর্তের সমস্ত অধিকার পিতা আমার ওপর অর্পণ করেছেন।

তৃতীয়—এই কথা বলে, সারা পৃথিবীতে তিনি তাঁদের প্রচার অভিযানে পাঠালেন। তিনি বললেন: "যাও সমস্ত জাতির মধ্যে শিষ্য গড়ে তোলো ও তাঁদের পরম পিতা, পুত্র ও পবিত্র-আত্মার নামে দীক্ষিত কর।"

৩০৮। দশম দিব্য-দর্শন

প্রথম করিন্থীয় ১৫, ৬

"তারপর তিনি পাঁচশোর ও বেশি লোককে এক সঙ্গে দর্শন দিলেন।"

৩০৯। একাদশ দিব্য-দর্শন

প্রথম করিন্থীয় ১৫, ৭

"তারপর তিনি যাকোবকে দর্শন দিলেন।"

৩১০। দ্বাদশ দিব্য-দর্শন

ভক্তদের বিশ্বাস যে তিনি আরিমাথেয়াবাসী যোসেফকে দেখা দিয়েছিলেন। এ কথা সন্ত-জীবনীতেও আছে।

৩১১। ত্রয়োদশ দিব্য-দর্শন

প্রথম করিন্থীয় ১৫, ৮

স্বর্গারোহণের পর তিনি পৌলকে দেখা দিয়েছিলেন। "সবশেষে, যেন অকাল-জাত শিশুর মত আমাকেও তিনি দর্শন দিলেন।"

অধোলোকে[১] পিতৃপুরুষদেরও তিনি বিদেহী আত্মারূপে দর্শন দিলেন ও তাঁদের মুক্তি দিলেন। তাঁদের সেখান থেকে মুক্তি দেওয়ার

---

১ Limbo.

পর তিনি সশরীরেই অনেকবার শিষ্যদের দেখা দিলেন ও তাঁদের সঙ্গে কথা বললেন।

৩১২। খ্রীষ্টের স্বর্গারোহণ

শিষ্য-চরিত ১, ১-১২

প্রথম—চল্লিশ দিন ধরে প্রেরিত-শিষ্যদের কাছে তিনি নিজেকে প্রকাশ করলেন, তাঁদের অনেক প্রমাণ দিলেন, অনেক অলৌকিক কাজ দেখালেন ও ঈশ্বরের রাজ্য সম্বন্ধে কথা বললেন। তারপর তিনি তাঁদের জেরুসালেমে প্রতিশ্রুত পবিত্র-আত্মার প্রতীক্ষা করতে বললেন।

দ্বিতীয়—তিনি শিষ্যদের জৈতুন পর্বতে নিয়ে গেলেন ও তাঁদের চোখের সামনেই তিনি ওপরে উঠতে লাগলেন। এক খণ্ড মেঘ এসে তাঁকে চোখের আড়াল করে দিল।

তৃতীয়—শিষ্যেরা যখন আকাশের দিকে চেয়ে ছিলেন দুজন দেবদূত তাঁদের বললেন: "গালিলেয়াবাসী তোমরা আকাশের দিকে চেয়ে দাঁড়িয়ে আছ কেন? এই যীশু—যিনি তোমাদের সামনে থেকে স্বর্গে উঠে গেলেন, তিনি আবার আসবেন। যেমন ভাবে তোমরা তাঁকে স্বর্গে যেতে দেখলে, ঠিক সেই ভাবেই তিনি আবার আসবেন।"

নিয়মাবলী

৩১৩। মনের মধ্যে ক্রিয়াশীল বিভিন্ন শক্তি নিরুপণ[১]

প্রথম ভাগ

এই অধ্যায়ে কয়েকটি বিধি দেওয়া হচ্ছে। এই বিধিগুলি মনের মধ্যে ক্রিয়াশীল বিভিন্ন শক্তিকে বুঝতে কিছুটা সাহায্য করবে ও এর মধ্যে যা শুভ তা গ্রহণ করতে ও যা অশুভ তা পরিহার করতে প্রেরণা দেবে।

এই বিধিগুলি প্রথম সপ্তাহের পক্ষে বেশি উপযোগী।

৩১৪। **প্রথম**—যে লোক একটির পর একটি মহাপাপ করে চলেছে, সাধারণত দেখা যায় শয়তান তাকে খোলাখুলিই আপাত সুখের প্রলোভন দেখায়। সে তার কল্পনাকে ইন্দ্রিয়-সুখ ও তৃপ্তিতে এমনভাবে ভরিয়ে তোলে যে সে পাপ ও অন্যায় কাজে ডুবে যায় আর তার অপরাধের মাত্রা বেড়েই চলে।

শুভ-শক্তি কিন্তু এই সব লোকের ক্ষেত্রে একেবারে বিপরীতভাবে কাজ করে। এই শক্তি তখন যুক্তি দিয়ে বুঝিয়ে তার অন্তর বিবেকের দংশন জ্বালায় ও অনুতাপে পূর্ণ করে।

৩১৫। **দ্বিতীয়**—কিন্তু যিনি তাঁর চিত্ত মালিন্যমুক্ত করার জন্যে আন্তরিক প্রয়াস করেন ও ঈশ্বরের সেবায় নিজেকে আরও পরিপূর্ণভাবে

১ Discernment of spirits.

নিবেদন করতে চান, তাঁর বেলায় শুভাশুভ দুই শক্তিই আগের রীতির বিপরীত ধারায় ক্রিয়াশীল হয়ে থাকে।

মনের অশুভ-শক্তি তখন উদ্বেগ-উৎকণ্ঠায় পীড়িত করে, দুঃখে ক্লিষ্ট করে ও ত্রুটিপূর্ণ যুক্তিজালে নানা বাধার সৃষ্টি করে চিত্তকে অশান্ত করে তোলে। আর এই ভাবেই তা আধ্যাত্মিক অগ্রগতিকে ব্যাহত করে।

শুভ-শক্তি তখন মনে সাহস ও শক্তি যোগায়, সান্ত্বনা, আনন্দাশ্রু, উদ্দীপনা ও শান্তি আনে। সব বাধা-বিঘ্ন দূর করে, সব কিছু সহজ করে তুলে তাঁকে শ্রেয়ের পথে এগিয়ে নিয়ে যায়।

৩১৬। **তৃতীয়—আধ্যাত্মিক আনন্দ**—অন্তরের অন্তঃস্থলে যখন এমন এক ভাবের উদয় হয় যাতে স্রষ্টা ঈশ্বরের প্রতি ভালবাসায় ভক্তের চিত্ত উন্মুখ হয়ে ওঠে—যার জন্যে জগতের কোন বস্তুকেই তিনি তার নিজের জন্যে ভালবাসতে পারেন না, তাকে ভালবাসেন ঈশ্বরের সৃষ্টি বলে—মনের সেই ভাবকে আধ্যাত্মিক আনন্দ আখ্যা দেওয়া যায়। ঈশ্বরকে ভালবেসে যে চোখের জল ফেলা হয়—তা কৃত পাপের অনুশোচনাতে হোক, ভগবান খ্রীষ্টের যন্ত্রণায় হোক বা ঈশ্বরের সেবা ও মহিমার জন্যে প্রত্যক্ষভাবেই উৎসারিত হোক না কেন—তা আনন্দের নামান্তর। আর, যাতে আশা, বিশ্বাস ও ভালবাসা বাড়ে—যে আন্তর আনন্দ মনকে ঊর্ধ্বলোকে ও মুক্তির দিকে আকৃষ্ট করে ও যা ঈশ্বরের শান্তি দিয়ে চিত্তকে শান্তিময় করে তোলে—তাকেও আধ্যাত্মিক আনন্দ বলেই অভিহিত করব।

৩১৭। **চতুর্থ—আধ্যাত্মিক বিষাদ**—আধ্যাত্মিক আনন্দানুভূতির একেবারে প্রতিকূল ভাবকে আধ্যাত্মিক বিষাদ বলতে পারি।

এই ভাব হচ্ছে মনের তমিস্রা ও দ্বন্দ্ব,—হীন ও পার্থিব বিষয়ে আসক্তি আর সেই অস্থিরতা যা জন্ম নেয় নানা বিক্ষোভ ও প্রলোভন থেকে। এর পরিণতি বিশ্বাসের অভাব, আশার অভাব, ভালবাসার অভাব। মনের এই অবস্থায় চিত্ত যেন সুপ্ত, নিরুৎসাহ ও উদাস হয়ে যায়—স্রষ্টা ঈশ্বরের কাছ থেকে তার সত্তা যেন অনেক দূরে চলে যায়। এর কারণ আধ্যাত্মিক আনন্দানুভূতি যেমন এই বিষাদের বিপরীত—তেমনি আনন্দানুভূতির থেকে যে সব ভাবনা আসে বিষাদ-পীড়িত মনের তা বিপরীত।

৩১৮। **পঞ্চম**—মনের এই বিষন্নতায় সাধনার কোন পরিবর্তন করা উচিত নয়। তখন বিষাদ-বোধের আগের দিনের সিদ্ধান্ত বা আগের আনন্দানুভূতির সময়ে নেওয়া সংকল্পে স্থির ও অবিচল থাকতে হবে। কেননা আধ্যাত্মিক আনন্দানুভূতির সময়ে যেমন মনের শুভ-শক্তি আমাদের চালায় ও কর্তব্য স্থির করে দেয়, ঠিক তেমনি আধ্যাত্মিক বিষাদের অশুভ-শক্তি আমাদের চালায়, আমাদের ভালো মন্দ বলে দেয়, আর অশুভ-শক্তির কথামত চললে কখনই আমরা ঠিক পথ খুঁজে পাবনা।

৩১৯। **ষষ্ঠ**—বিষাদানুভূতির সময় আগের সংকল্প বদলানো উচিত নয় ঠিকই, কিন্তু সেই বিষাদানুভূতির বিরুদ্ধে আমাদের প্রতিরোধ দৃঢ়তর করে তুলতে পারলে খুবই কল্যাণ হবে সন্দেহ নেই। এর জন্যে প্রার্থনা, ধ্যান ও আরও আত্ম-সমীক্ষার ওপর জোর দিতে হবে। উপযুক্ত মাত্রায় প্রায়শ্চিত্তও বাড়ানো যেতে পারে।

৩২০। **সপ্তম**—বিষাদের সময় আমাদের একটা কথা মনে রাখতে হবে। শয়তানের দেওয়া এই আঘাত ও প্রলোভন আমরা

নিজের শক্তিতে কতখানি প্রতিহত করতে পারি—ঈশ্বর তা পরীক্ষা করছেন। অবশ্য একথা ঠিক, ঈশ্বর যদি সহায় থাকেন, প্রতিরোধ আমরা সব সময়েই করতে পারি—কেননা প্রত্যক্ষ না হলেও ঈশ্বরের আশীর্বাদ সব সময়েই আমাদের জন্যে সঞ্চিত রয়েছে। আমাদের একথাটা উপলব্ধি করতে হবে যে ঈশ্বর আমাদের মন থেকে উদ্দীপনা, প্রেমের অনুভূতি ও তাঁর মহৎ করুণার উপলব্ধি কেড়ে নিলেও আমাদের শাশ্বত মুক্তির জন্যে তাঁর আশীর্বাদ অবশিষ্ট থাকেই।

৩২১। **অষ্টম**—বিষাদের সময় দরকার ধৈর্যের। কেননা, চিত্তের বিরাগ একমাত্র ধৈর্য দিয়েই দমন করা সম্ভব। মনে বিশ্বাস রাখতে হবে আনন্দের অনুভূতি ফিরে আসবেই। আর যতক্ষণ না তা আসে, ততক্ষণ ষষ্ঠ বিধি অনুযায়ী বিষাদ-বোধকে প্রতিহত করতে হবে।

৩২২। **নবম**—প্রধানত তিনটি কারণে আমরা এই বিষাদে কষ্ট পাই :—

প্রথম কারণ হল, আধ্যাত্মিক অনুশীলনে আমাদের অনাগ্রহ, আলস্য ও অবহেলা। আর তাই নিজের দোষেই আমরা আনন্দের অনুভূতি হারিয়ে ফেলি।

দ্বিতীয় কারণ, এ এক পরীক্ষা। এই পরীক্ষায় আমরা উপলব্ধি করতে পারব যে আনন্দানুভূতির মত পরম ঐশ্বর্য ও আশীর্বাদ যদি নাও পাই তাহলেই বা আমাদের সামর্থ্য কতখানি, কতখানি আমরা ঈশ্বরের স্তুতি ও সেবায় এগিয়ে চলতে পারি,

তৃতীয় কারণ, আমাদের যেন নিজেদের বিষয়ে যথার্থ জ্ঞান হয়। আমরা যেন অন্তর দিয়ে উপলব্ধি করতে পারি যে—পরা ভক্তি, গভীর

প্রেম, অশ্রু বা অন্য কোন আধ্যাত্মিক আনন্দ নিজেদের শক্তিতে আমাদের সাধ্যসীমার বাইরে—এ সমস্তই ঈশ্বরের আশীর্বাদ। আমরা যেন অন্যের ভিত্তিমূলে সৌধ না গড়ে তুলি, অহঙ্কার ও দম্ভে নিজেদের বড় মনে করে একথা না ভাবি যে আধ্যাত্মিক আনন্দানুভূতির পরিণতি এই ভক্তি বা অন্য কোন ফল আমরা নিজেদের কৃতিত্বেই পেয়েছি।

৩২৩। **দশম**—আসন্ন বিষাদ-বোধের সময় কি করব তা আনন্দের অবস্থাতেই ভেবে রেখে নতুন শক্তি সঞ্চয় করতে হবে।

৩২৪। **একাদশ**—আনন্দানুভূতির সময়ে নিজেকে যতখানি সম্ভব নম্র ও নত হতে হবে। এই সময় মনে করতে হবে, বিষাদের সময় যখন এই করুণা ও আনন্দ থেকে চিত্ত বঞ্চিত থাকে, তখন আমার শক্তি কতই না সামান্য!

আবার মন যখন বিষণ্ণতায় পীড়িত তখন সাধক যেন মনে করেন যে ঈশ্বরের অনুগ্রহে তিনি সব শত্রুকেই প্রতিহত করতে পারবেন। তাঁর স্রষ্টা ঈশ্বরের মধ্যেই তিনি যেন তাঁর শক্তির উৎস খুঁজে পান!

৩২৫। **দ্বাদশ**—শয়তানের স্বভাবের সঙ্গে স্ত্রীলোকের স্বভাবের মিল আছে। স্ত্রীলোকের মতই শয়তানও শক্তির সামনে দুর্বল, কিন্তু নিজের ইচ্ছেমত চলতে দিলে প্রবল স্বেচ্ছাচারী হয়ে ওঠে। নারী ও পুরুষের বিরোধে পুরুষের ব্যবহার যদি দৃঢ়চিত্ত ও নির্ভীক হয়—তাহলে দেখা যায় নারীর সাহসের আর বিন্দুমাত্রও অবশিষ্ট নেই—সে তখন পালিয়ে বাঁচে। কিন্তু পুরুষ যদি সাহস হারিয়ে ফেলে ও পালাতে থাকে তখনই স্ত্রীলোকের রাগ, প্রতিরোধস্পৃহা ও আক্রোশ যেন সীমাহীন হয়ে ওঠে। ঠিক সেইরকম, দ্বিধাহীন ভাবে যদি শয়তানের সমস্ত প্রলোভনের সামনে দাঁড়ানো যায় ও শয়তানের অভিপ্রায়ের

বিপরীত কাজ করা যায় তাহলে সে দুর্বল হয়ে সাহস হারিয়ে ফেলে ও সমস্ত প্রলোভনের অস্ত্র নিয়ে রণে ভঙ্গ দেয়। কিন্তু তার প্রলোভনের সামনে ভয় পেলে বা সাহস হারিয়ে ফেললে মানুষের এই শত্রুর চেয়ে ভয়ংকর পৃথিবীর কোন বন্য জন্তুও বুঝি হতে পারে না! তখন সে পরিপূর্ণভাবে নিজের বিকৃত মনোবাসনা চরিতার্থ করার জন্যে তৎপর হয়।

৩২৬। **ত্রয়োদশ**—আবার শয়তানের কাজের সঙ্গে কপট প্রেমিকের ভূমিকারও তুলনা করা যায়। কপট প্রেমিক লুকিয়ে থাকতে চায় না। এই শ্রেণীর তথাকথিত প্রেমিকের স্বভাব হচ্ছে ভালো বংশের মেয়ে বা স্ত্রীর সঙ্গে অসদুদ্দেশ্যে কথা বলে তাকে প্রলুব্ধ করতে চায়। তখন তার একান্ত কামনা যাতে এই কথা ও প্রলোভন প্রকাশ হয়ে না পড়ে। সেই মেয়ে বা স্ত্রী তার পিতা বা স্বামীর কাছে এই প্রেমিকের কথাবার্তা ও বিকৃত বাসনার কথা প্রকাশ করে দিলে সে অত্যন্ত অপ্রসন্ন হয়। কেননা, সে বুঝতে পারে তার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হবে না। সেই রকম মানব শত্রু যখন কোন ধর্মপ্রাণ লোককে তার ছল-চাতুরী ও প্রলোভন দেখায়, তখন সে প্রাণপণ চায় যাতে তিনি সব কথা গোপন রাখেন। কিন্তু তিনি যদি সব কথা গুরুর কাছে বা এমন কোন সাধু লোকের কাছে—যিনি শয়তানের ছলনা ও অসদভিপ্রায় বুঝতে পারেন—সব কথা প্রকাশ করে দেন তাহলে শয়তান খুব ক্রুদ্ধ হয়। কারণ, তার বুঝতে বাকী থাকে না যে তার ছলনা-প্রবঞ্চনা যদি একবার প্রকাশ হয়ে যায় তাহলে তার মনোবাসনা পূর্ণ হওয়ার আর কোনই আশা নেই।

৩২৭। **চতুর্দশ**—আবার কোন সেনাধ্যক্ষ কোন দুর্গ জয় ও লুণ্ঠন করতে গিয়ে যেমন ভাবে কাজ করেন—শয়তানের কাজও সেই

রকম। সেনাধ্যক্ষ যেমন শিবির স্থাপন করে, শত্রুসৈন্যের শক্তি ও দুর্গের রক্ষাব্যবস্থা পর্যালোচনা করে তারপর শত্রুর দুর্বলতম জায়গাটিতে আঘাত হানেন, তেমনি শয়তানও প্রথমে আমাদের সমস্ত ধর্মীয়,[১] মৌলিক[২] ও নৈতিক[৩] গুণগুলি বিশেষ ভাবে অনুসন্ধান করে। তারপর শাশ্বত মুক্তি বিষয়ে যেখানে আমরা সবচেয়ে অসহায় ও দুর্বল, শয়তান সেইখানেই তার অভিযান চালিয়ে অতর্কিতভাবে আমাদের জয় করতে চেষ্টা করে।

১ "Theological" virtues : বিশ্বাস, আশা ও ভক্তি-প্রেম।

২ "Cardinal" virtues : দূরদর্শিতা, ধৈর্য, সংযম, ন্যায়নিষ্ঠা।

৩ "Moral" virtues : চারিত্রিক শক্তি।

দ্বিতীয় ভাগ

৩২৮। মানসিক নানা ধরণের বিক্ষোভের স্বরূপ যাতে আরও ভালো করে উপলব্ধি করা সম্ভব হয় তার জন্যে আরও কয়েকটি বিধি দেওয়া হচ্ছে।

দ্বিতীয় সপ্তাহেই এই বিধিগুলি বেশি উপযোগী।

৩২৯। **প্রথম**—ঈশ্বর ও দেবদূতদের বৈশিষ্ট্য হচ্ছে যে যখন তাঁদের প্রভাব মনের মধ্যে কাজ করে তখন সত্যিকারের এক মাধুর্য ও আধ্যাত্মিক আনন্দে হৃদয় পূর্ণ হয়ে ওঠে ও শয়তানের দেওয়া সব দুঃখ-বিষাদ ও বিক্ষোভ দূরে চলে যায়।

শয়তানের স্বভাব হচ্ছে নানারকম কূট্-যুক্তিজালে ও নিরন্তর সূক্ষ্ম চাতুরী দিয়ে এই আনন্দ ও সান্ত্বনা নষ্ট করে দেওয়া।

৩৩০। **দ্বিতীয়**—একমাত্র ঈশ্বরই পূর্বতন কোন কারণ ছাড়াই মনে আধ্যাত্মিক আনন্দানুভূতি এনে দিতে পারেন। আমাদের অন্তর-লোকে প্রবেশের বা ছেড়ে চলে যাওয়ার অধিকার একমাত্র স্রষ্টা পরমেশ্বরেরই আছে। আমাদের মনকে প্রভাবিত করে তাঁর প্রেমের পথে আমাদের নিয়ে যেতেও একমাত্র তিনিই পারেন। "পূর্বতন কোন কারণ ছাড়াই"—একথার মানে হল, এমন কোন আগের উপলব্ধি বা জ্ঞান নেই যার ফলে একমাত্র নিজের মনেও ইচ্ছাশক্তির বলে এই আধ্যাত্মিক আনন্দানুভূতি লাভ করা সম্ভব।

৩৩১। **তৃতীয়**—পূর্বতন কোন কারণ বর্তমান থাকলে শুভ ও অশুভ দুই শক্তিই চিত্তে আনন্দানুভূতি এনে দিতে পারে। কিন্তু

সে ক্ষেত্রে তাদের উদ্দেশ্য একেবারে আলাদা। শুভ-শক্তি মনকে যে আনন্দানুভূতি দেয় তা আধ্যাত্মিক অগ্রগতির জন্যে—যাতে মহত্তর সিদ্ধি সম্ভব হতে পারে। অশুভ-শক্তির দেওয়া আনন্দ সম্পূর্ণ ভিন্ন কারণে—যাতে তার বিকৃত বাসনা ও অসদভিপ্রায়ে মনকে পরে আকৃষ্ট করা সহজ হয়।

৩৩২। **চতুর্থ**—এই অশুভ-শক্তি আলোকের বার্তাবহ রূপেও উপস্থিত হয়। তখন ভক্ত-মনে তাঁর চিত্তের অনুকূল পবিত্র ভক্তি-ভাবনা দিয়ে এই শক্তি তার কাজ আরম্ভ করে আর তারপর নিজের ভাবনার ইঙ্গিত দিয়ে শেষ করে। যেমন প্রথমে হয়তো আত্মশুদ্ধির অনুকূল পবিত্র চিন্তাই তা জাগিয়ে তুলবে কিন্তু পরে একটু একটু করে তার গুপ্ত ফাঁদে ফেলার চেষ্টা করবে।

৩৩৩। **পঞ্চম**—এক্ষেত্রে উচিত হচ্ছে চিন্তার ক্রমিক ধারাটি খুব ভাল ভাবে বিচার করা। যদি দেখা যায় চিন্তাধারার আদি, মধ্য ও অন্ত সম্পূর্ণ মঙ্গলজনক ও সম্পূর্ণ ভাবে সদুদ্দেশ্যে চালিত তাহলে বুঝতে হবে যে এর মূলে আছে শুভ-শক্তিরই প্রেরণা। যদি এই প্রাথমিক শুভ-চিন্তার অশুভ চিন্তায় ছেদ পড়ে—কিংবা তা বাঁকা পথে চলতে আরম্ভ করে বা নিজের আগেকার অভীষ্ট লক্ষ্য থেকে বিচ্যুত হয়, তাহলে বুঝতে হবে এই চিন্তার উৎস অশুভ-শক্তি। আর যদি সেই আপাত-শুভ চিন্তার পরিণতিতে মন দুর্বল, অশান্ত হয়ে ওঠে ও তা মনের আগেকার প্রশান্তি ও অচঞ্চল স্থৈর্য নষ্ট করে চিত্তকে বিক্ষুব্ধ করে তোলে—তাহলেও স্পষ্টত বুঝতে হবে এই চিন্তারাশির মূল অশুভ-শক্তিই যে শক্তি আমাদের আধ্যাত্মিক অগ্রগতি ও মুক্তির পরম শত্রু।

৩৩৪। **ষষ্ঠ**—শয়তান যখন তার অশুভ কাজও সেই কাজের পরিণামের মধ্যে ধরা পড়ে যায় ও প্রলুব্ধ ব্যক্তি যখন তার স্বরূপ চিনতে পারেন তখন তিনি যদি শয়তানের সৃষ্ট আপাত-শুভ ভাবনাগুলি ধারাবাহিক ভাবে পর্যালোচনা করে দেখেন তবে তা বিশেষ ফলপ্রসূ হবে। তাঁর চিন্তার গতি বিশেষ যত্নের সঙ্গে বিবেচনা করে দেখতে হবে—কেমন করে এই সব ভাবনা মনের মধ্যে এলো ও শয়তান তার কু-অভিপ্রায় সফল করার জন্যে কিভাবে তাঁকে তাঁর মধুর আধ্যাত্মিক আনন্দময় অনুভূতি থেকে টেনে নামিয়ে আনার চেষ্টা করছিল। এই পর্যালোচনার উদ্দেশ্য হচ্ছে একবার যদি এই ধরণের অভিজ্ঞতার স্বরূপ আমাদের কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে তাহলে ভবিষ্যতেও আমরা শয়তানের এই সব প্রচলিত ছলনার বিরুদ্ধে সজাগ থাকতে পারব।

৩৩৫। **সপ্তম**—দিনের পর দিন পূর্ণতার দিকে এগিয়ে চলেছেন যে সাধক—তাঁর ওপর শুভ-শক্তির প্রভাব খুব সূক্ষ্ম, মৃদু ও আনন্দদায়ক হয়। স্পঞ্জের মধ্যে একবিন্দু জলের মত তা সহজ ও নিঃশব্দ। এই রকম সাধকের ওপর অশুভ-শক্তির প্রভাব এর ঠিক বিপরীত। পাথরের ওপর জলকণা পড়লে যেমন হয় তেমনি ভাবে তীব্র বিক্ষোভ ও কোলাহল সৃষ্টি করে এই শক্তি তাঁর মনে আসে। আবার যে লোক দিনের পর দিন মন্দের দিকে চলেছেন—এই দুই শক্তির কাজ তখন আগের উল্টো। এর কারণ, ব্যক্তির মনোভাব—এই দুই শক্তির হয় অনুকূল, নয় প্রতিকূল। সাধকের আচরণ শক্তিবিশেষের প্রতিকূল হলে—তখন তা অস্থিরতা ও কোলাহলের মধ্যে দিয়ে সাধকমনে প্রবেশ করে ও তাই সহজেই তার উপস্থিতি ধরা পড়ে যায়। আচরণ অনুকূল হলে—খোলা দরজা দিয়ে লোক যেমন নিজের বাড়িতে ঢোকে —তেমনি ভাবে শান্ত ও নিঃশব্দ পদসঞ্চারে তা সাধক-চিত্তে প্রবিষ্ট হয়।

৩৩৬। **অষ্টম**—আনন্দাভূতির পূর্বতন কারণ যদি না থাকে তাহলে, আগেই বলেছি, ছল-চাতুরীর ভয় নেই, কেননা, এই আনন্দানুভূতি ঈশ্বরের দেওয়া। কিন্তু এই করুণা পেলে সাধকের খুব যত্নের সঙ্গে বিচার করা উচিত। আর, এই অনন্দাভূতির সময় থেকে পরবর্তী অবস্থা পর্যন্ত সব কিছু বিশ্লেষণ করতে হবে। আনন্দানুভূতির ঠিক পরেই মনের মধ্যে সদ্য সমাপ্ত আনন্দের রেশ থেকে যায় ও মন ঈশ্বরের করুণায় আর্দ্র ও উৎফুল্ল থাকে। আর তাই পরবর্তী অবস্থায় সাধক প্রায়ই এমন সব সংকল্প ও পরিকল্পনা গ্রহণ করেন যার মূলে ঈশ্বরের প্রেরণা নেই। এই সব সংকল্প নিজের ভাবধারা ও যুক্তি প্রসূত কিংবা স্বীয় বিচার-বিবেচনার ফলস্বরূপও হতে পারে আবার শুভ বা অশুভ-শক্তির কাছ থেকেও আসতে পারে। সেইজন্যে এই সব সংকল্প গ্রহণ ও কাজে পরিণত করবার আগে খুব ভাল করে পরীক্ষা করে নিতে হবে।

৩৩৭। দান-বিধি

দান করার সময় এই নিয়মগুলি মেনে চলা দরকার

৩৩৮। **প্রথম**—যে সব আত্মীয়-স্বজন বা বন্ধুদের আমরা ভালবাসি, তাদের কিছু দিতে গেলে চারটি বিষয়ে লক্ষ্য রাখা চাই। এর মধ্যে কয়েকটি অবশ্য "জীবন-ধারা নির্ধারণ" প্রসঙ্গে উল্লেখ করা হয়েছে।

প্রথমত, দেখতে হবে, যে ভালবাসায় দেওয়ার জন্যে হৃদয় উন্মুখ, তা যেন ওপর থেকে অর্থাৎ ঈশ্বরের প্রতি ভালবাসা থেকে আসে। এইজন্যে মনের মধ্যে যেন এই চেতনা থাকে যে আমাদের সব প্রেমের উৎস ঈশ্বর—আত্মীয় বন্ধুদের কাউকে যখন বেশি ভালবাসি বা কম ভালবাসি—তার মূলে আছেন ঈশ্বর। আর, কাউকে বেশি ভালবাসার কারণও ঈশ্বরেই নিহিত।

৩৩৯। **দ্বিতীয়**—মানস নেত্রে এমন একজনের অস্তিত্ব কল্পনা করতে হবে যাঁকে কখনও দেখিনি বা চিনিও না কিন্তু মনে প্রাণে প্রার্থনা করি তিনি তাঁর নিজের বৃত্তিতে ও জীবনে পূর্ণতা লাভ করুন। ঈশ্বরের আরও বেশি মহিমা প্রকাশের জন্যে ও তাঁর আধ্যাত্মিক সিদ্ধির জন্যে তাঁকে যেভাবে দান করতে দেখতে চাই—সেই দান-রীতি নিজেও মেনে চলব—তার বেশিও নয় বা কমও নয়। যে মানদণ্ড ও নিয়ম আমি তাঁর জন্যে চাই ও উচিত মনে করি, তা আমরাও অনুসরণ করব। আর পরমেশ্বরের মহিমা প্রকাশ যেন আমাদের সব কিছুর

য়!

৩৪০। **তৃতীয়**—কল্পনা করব যেন আমার মৃত্যুকাল উপস্থিত। তারপর বিচার করব যে সেই মৃত্যুসময়ে আমি বর্তমান জীবন ও বৃত্তির জন্যে কি কি মানদণ্ড ও নিয়ম মেনে চলা উচিত মনে করতাম। এখন, দান করার সময়ে সেই সেই বিধিনিয়ম মেনে চলব।

৩৪১। **চতুর্থ**—কল্পনা করব, অন্তিম বিচারের দিন যেন মহাবিচারকের সামনে দাঁড়িয়ে আছি। সেই মুহূর্তে এখন যে ভাবে জীবনে ও বৃত্তিতে কর্তব্য পালন করতে চাইতুম, বর্তমানে সেইভাবে কাজ করে যাব।

৩৪২। **পঞ্চম**—কাউকে কিছু দিতে গিয়ে যদি মনে আসক্তি বা অনুরাগের সঞ্চার হয়—তাহলে তখনই সাবধান হয়ে শান্ত মনে ওপরের চারটি বিধিবিচার করতে হবে ও এই বিধিগুলি সামনে রেখে এই অনুরাগ খুঁটিয়ে বিশ্লেষণ করতে হবে। এই বিধি অনুযায়ী যতক্ষণ না অযথা আসক্তি দূর হয়ে যাচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত দান করা উচিত নয়।

৩৪৩। **ষষ্ঠ**—যদি ঈশ্বর কাউকে এই রকম সেবাধর্মে উদ্বুদ্ধ করেন ও তিনি ঈশ্বরের সম্পদ দানের জন্যে গ্রহণ করেন তাহলে দোষ নেই। তাহলেও অন্যকে দেওয়ার জন্যে যে ধন তা থেকে বেশি পরিমাণে নিজের দরকারের জন্যে রেখে দিলে তার অপব্যবহার করার সম্ভাবনা আছে ও তা দোষণীয় হতে পারে। সেইজন্যে ওপরের বিধি অনুযায়ী নিজের বৃত্তিতে থেকেই জীবনের সংস্কার করা বাঞ্ছনীয়।

৩৪৪। **সপ্তম**—এই সব ও অন্য আরও অনেক কারণে সবচেয়ে ভালো ও নিরাপদ পন্থা হচ্ছে—নিজের ও নিজের পরিবারের ব্যয়ভার

যথাসম্ভব কমিয়ে দেওয়া ও একেবারে বাদ দেওয়া আর সেই সঙ্গে মহাযাজক, আমাদের আদর্শ ও পথ-প্রদর্শক ভগবান খ্রীষ্টের সাধ্যমত অনুকরণ করা।

এই নীতি অনুসরণ করেই কার্থেজে অনুষ্ঠিত তৃতীয় মহাসভায়[১] — যেখানে সাধু অগাস্তিন উপস্থিত ছিলেন—প্রস্তাব গৃহীত হয় যে ধর্মাধ্যক্ষের আসবাবপত্র সস্তা ও গরীবের মত হবে।

ব্যক্তিগত অবস্থা ও পদমর্যাদার দিকে লক্ষ্য রেখে জীবনের সর্বস্তরেই এই নীতি গ্রহণ করতে হবে। বিবাহিত জীবনের জন্যে আমাদের চোখের সামনে রয়েছে যোয়াকিম ও আন্নার দৃষ্টান্ত। তাঁরা তাঁদের সমস্ত সম্পত্তি তিন ভাগে ভাগ করে প্রথম ভাগ দীনদুঃখীদের দান করেছিলেন ; দ্বিতীয় ভাগ মন্দিরের কাজে উৎসর্গ করেছিলেন ও তৃতীয় ভাগ নিজেদের ও পরিবারের ভরণপোষণের জন্যে রেখে দিয়েছেন।

১ Third Council of Carthage.

বিবেক-কুণ্ঠা[১]

৩৪৫ বিবেক-কুণ্ঠা বিষয়ে কয়েকটি কথা
বিবেক-কুণ্ঠা ও শয়তানের প্রলোভন বুঝতে এই ক'টি কথা বিশেষ সাহায্য করবে।

৩৪৬। **প্রথম কথা**—অনেক সময়ই আমরা নিজেদের বিবেক বা স্বাধীন ইচ্ছাশক্তিজাত চিন্তাকেই বিবেক-কুণ্ঠা বলে অভিহিত করি। অর্থাৎ, যা সত্যি সত্যিই পাপ নয়, ইচ্ছেমত তাকে যখন পাপ বলে মনে করি। যেমন কেউ হয়তো না জেনে খড়ের ক্রুশে পা দিয়ে ফেলে নিজের বিচারবুদ্ধি দিয়ে তখনই কল্পনা করে বসলেন যে তাঁর পাপ হল। তাঁর এই সিদ্ধান্ত কিন্তু একেবারেই ভুল আর তা কোন মতেই সত্যিকার বিবেক-কুণ্ঠা নয়।

৩৪৭। **দ্বিতীয় কথা**—খড়ের ক্রুশ মাড়িয়ে ফেলে বা কোন চিন্তা, কথা বা কাজের পর যদি মাথায় এই চিন্তা ঢোকে যে আমি পাপ করলুম আবার যদি সঙ্গে সঙ্গেই মনে হয়,—না, তা পাপ হয়নি ও সত্যিই পাপ হল কিনা এই উৎকণ্ঠায় মন অশান্ত হয়ে ওঠে তখন এই সংশয়ই সত্যিকারের বিবেক-কুণ্ঠা ও শয়তানের প্রলোভনের বিষয়।

৩৪৮। **তৃতীয় কথা**—প্রথম অনুচ্ছেদের বিবেক-কুণ্ঠা একেবারে অমূলক বলেই ঘৃণার যোগ্য। দ্বিতীয় অনুচ্ছেদে বর্ণিত বিবেক-কুণ্ঠা কিন্তু অধ্যাত্ম-সাধনানিরত ব্যক্তির পক্ষে অন্তত কিছু সময়ের জন্যেও

---

১. Scruples.

কল্যাণকর হতে পারে। বস্তুত, পাপের ছায়া থেকেও দূরে রেখে তা মনকে অনেক পবিত্র ও শুদ্ধ করে তুলতে পারে। সন্ত গ্রেগরী বলেছেন: "ভক্তের স্বভাবই এই—যেখানে পাপ নেই সেখানেও তিনি পাপ দেখতে পান।"

৩৪৯। **চতুর্থ কথা**—কোন লোকের বিবেক-বুদ্ধি প্রখর না স্থূল শয়তান খুব সাবধানে তা যাচাই করে। প্রখর বিবেকবুদ্ধি সম্পন্ন লোককে শয়তান আরও স্পর্শকাতর করার চেষ্টা করে যাতে তাঁকে সহজেই বিক্ষুব্ধ ও বিপর্যস্ত করা সম্ভব হয়। যেমন হয়তো শয়তান যখন দেখে যে কেউ মহাপাপ বা লঘুপাপ তো দূরের কথা পাপের ছায়া পর্যন্ত পরিহার করে চলছেন, শয়তান তখনই প্রাণপণ চেষ্টা করে যাতে সাধারণ কথা বা চিন্তা—যেখানে কোন পাপ থাকতে পারেনা, তাকেই পাপ বলে তাঁকে বিশ্বাস করানো যায়।

যাঁদের বিবেক-বুদ্ধি স্থূল, শয়তানের চেষ্টা হয় কি করে তা স্থূলতর করা যায়। তাই যদি কেউ লঘুপাপকে তেমন গ্রাহ্য না করেন, শয়তান তখন চেষ্টা করবে কি ভাবে তাঁকে দিয়ে মহাপাপও লঘু মনে করানো যায়। কিন্তু লঘুপাপের ওপর তিনি গুরুত্ব আরোপ করলে শয়তান চেষ্টা চালিয়ে যায় যাতে তিনি এর ওপর কম গুরুত্ব দেন বা একেবারেই গ্রাহ্য না করেন।

৩৫০। **পঞ্চম কথা**—আধ্যাত্মিক জীবনে উন্নতির জন্যে সবসময়ে শয়তানের কাজের বিপরীত কাজ করা দরকার। শয়তান যদি বিবেক-বুদ্ধিকে স্থূল করে তুলতে চায় তখন তা প্রখরতর করার প্রয়াস করতে হবে। আবার শয়তান যদি বিবেককে অপরিমিতভাবে প্রখর করে তুলতে চেষ্টা করে তাহলে উচিত হচ্ছে মনকে সংযত ও অটুট রাখতে চেষ্টা করা যাতে মন সব বিষয়েই প্রশান্ত থাকতে পারে।

৩৫১। **ষষ্ঠ কথা**—এমন হতে পারে যে কোন ধর্মপ্রাণ লোক এমন কোন কাজ করতে চান যা পরমেশ্বরের মহিমা প্রকাশ করবে ও খ্রীষ্ট-মণ্ডলী[১] ও কর্তৃপক্ষের[২] ইচ্ছারও অনুকূল। কিন্তু সেই কাজ তিনি যাতে না করেন তার জন্যে তাঁর মনে কোন ভাবনার উদয় হতে পারে কিংবা বাইরে থেকে কোন প্রলোভন আসতে পারে। তাঁর মনে এই আশঙ্কা জাগতে পারে যে হয়তো এই কাজের পেছনে তাঁর নিজের আত্মগরিমার ইচ্ছা কাজ করছে, কিংবা তাঁর উদ্দেশ্য একেবারে বিশুদ্ধ নয়। এই অবস্থায় নিজের মনকে স্রষ্টা ঈশ্বরের দিকে তুলে ধরতে হবে; আর যদি তাঁর মনে হয় তিনি যা করতে চলেছেন তা ঈশ্বরের সেবার অনুকূল অন্তত প্রতিকূল নয়—তখন এই প্রলোভন সরাসরি উপেক্ষা করে তাঁকে কাজ করে যেতে হবে। সন্ত বার্ণার্ড তাই বলেছেন: শয়তানকে আমরা এই উত্তর দোব—"এ কাজ আমি তোমার কথায় আরম্ভ করিনি, আর তোমার কথায় আমি তা ছেড়েও দোবনা।"

১ Church.

২ Superiors.

খ্রীষ্ট-মণ্ডলীর সঙ্গে একাত্ম হওয়ার উপায়

৩৫২। পৃথিবীতে অসতের বিরুদ্ধে নিরন্তর সংগ্রামশীল খ্রীষ্টমণ্ডলীর প্রতি যথার্থ মনোভাব গড়ে তোলার জন্যে এই নিয়মগুলি মেনে চলা দরকার।

৩৫৩। **প্রথম**—খ্রীষ্টতান্ত্রিক মণ্ডলী[১] ভগবান যীশু খ্রীষ্টের বধূ ও আমাদের পুণ্যশ্লোকা জননীস্বরূপা। তাই নিজেদের সমস্ত বুদ্ধিবিবেচনা দূরে সরিয়ে রেখে সব বিষয়েই এই খ্রীষ্ট-মণ্ডলীর আদেশ মেনে চলার জন্যে আমরা যেন সর্বদা নিজেদের একাগ্র ও উন্মুখ রাখি।

৩৫৪। **দ্বিতীয়**—যাজকের কাছে পাপ-স্বীকার[২] ও পরমপুণ্য খ্রীষ্ট-প্রসাদের[৩] বার্ষিক গ্রহণের প্রশংসা করতে হবে। বার্ষিকের চেয়ে মাসিক গ্রহণের[৪] ও মাসিকের চেয়ে সাপ্তাহিক গ্রহণের বেশি মূল্য দেওয়া উচিত—যদি অবশ্য নির্ধারিত বিধি-নিয়ম মানা হয়।

৩৫৫। **তৃতীয়**—খ্রীষ্ট-যাগে ঘন ঘন যোগদান করা, গীর্জার ভেতরে বা অন্যত্র স্তোত্র ও সামগান, বেশি সময় ধরে প্রার্থনা, নির্দিষ্ট সময়ে সমস্ত সামসঙ্গীত উপাসনা[৫], অন্যান্য প্রার্থনা ও প্রহরে প্রহরে সামসঙ্গীত উপাসনার[৬] প্রশংসা করতে হবে।

১ Hierarchical Church.
২ Sacramental Confession.
৩ Most Blessed Sacrament.
৪ Monthly Reception.
৫ Divine Office.
৬ Canonical Hours.

৩৫৬। **চতুর্থ**—সন্ন্যাস, কৌমার্য ও জিতেন্দ্রিয়তা প্রশংসনীয়। বিবাহের চেয়েও এগুলি বেশি প্রশংসার বিষয়।

৩৫৭। **পঞ্চম**—সন্ন্যাস-ব্রত[১] অর্থাৎ, আনুগত্য, দারিদ্র্য, ব্রহ্মচর্যের ও যে সব ব্রত পূর্ণসিদ্ধি লাভের সহায়ক অথচ আবশ্যিক নয়, সেই সব কাজেরও প্রশংসা করা উচিত। মনে রাখতে হবে যে, যা আমাদের পূর্ণতম খ্রীষ্টীয় আদর্শের[২] পথে নিয়ে যায় তা-ই হচ্ছে ব্রতের বিষয়। পূর্ণসিদ্ধিলাভের যা অন্তরায়—যেমন ব্যবসায়-জীবন বা বিবাহিত জীবন—তা যেন কখনও ব্রতের বিষয় না হয়।

৩৫৮। **ষষ্ঠ**—সাধু-সন্তদের স্মৃতি-চিহ্নের প্রতি শ্রদ্ধা জ্ঞাপন করে তাঁদের উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করার প্রশংসা করতে হবে। রোমের পবিত্র গীর্জায়[৩] যাওয়া, তীর্থ-যাত্রা, দণ্ডমোচন,[৪] বিমোচন-উৎসব,[৫] ধর্মযুদ্ধে অব্যাহতি পত্র[৬] ও গীর্জায় দীপ জ্বালানোরও প্রশংসা করা ভাল।

৩৫৯। **সপ্তম**—উপবাস ও মাংসাহারত্যাগ বিষয়ে ধর্মমণ্ডলীর বিধানসমূহেরও (যেমন, তপস্যাকাল,[৭] ঋতু-উপবাস,[৮] পূর্বাহ্ণে-জাগরণ,[৯] শুক্রবার ও শনিবারে উপবাস করা) প্রশংসা করতে হবে। শুধু আন্তর নয় বাহ্য প্রায়শ্চিত্তকেও বড় করে দেখা উচিত।

৩৬০। **অষ্টম**—গীর্জার অলঙ্করণই শুধু নয়, তার মধ্যের চিত্রাবলীরও প্রশংসা করা দরকার। বিষয় অনুযায়ী চিত্রগুলিকে সম্মানও দেখানো উচিত।

---

১ Religious vow. ২ Evangelical perfection.
৩ Station Church. ৪ Indulgences. ৫ Jubilees.
৬ Indults. ৭ Lent. ৮ Ember Days. ৯ Vigil.

৩৬১। **নবম**—সবশেষে ধর্মমণ্ডলীর বিধানসমূহের প্রশংসা করতে হবে ও এই সব বিধানকে সমর্থন করবার জন্যে সযত্নে যুক্তি খুঁজতে হবে বিরোধিতা করার জন্যে নয়।

৩৬২। **দশম**—মণ্ডলী-কর্তৃপক্ষের আদেশ, অনুশাসন[১] ও আচরণের দোষ না খুঁজে তা সমর্থন ও প্রশংসা করতে হবে। কোন কোন আদেশ ইত্যাদি প্রশংসনীয় না হলেও—সাধারণ লোকের কাছে প্রচার বা বক্তৃতা করার সময় তার বিরুদ্ধে কিছু বলা উচিত নয় কেননা এর ফলে কোন লাভ তো হবেই না বরং মণ্ডলীর বিরুদ্ধে প্রথমে মৃদু গুঞ্জন ও পরে কুৎসা রটার সম্ভাবনা আছে ও সাধারণ লোক কি আধ্যাত্মিক কি সাংসারিক জীবন, সব ক্ষেত্রেই কর্তৃপক্ষের প্রতি ক্রুদ্ধ হয়ে উঠবে। মণ্ডলী-কর্তৃপক্ষের অনুপস্থিতিতে লোকের সামনে তাঁদের নিন্দা করা ক্ষতিকর হলেও—যাঁরা এর প্রতিবিধান করতে পারেন তাঁদের কাছে এঁদের অসদাচরণ সম্বন্ধে আলোচনা করলে ফল ভালো হতে পারে।

৩৬৩। **একাদশ**—ভক্তিসুলভ ঐশ-বিদ্যা[২] ও জ্ঞানসুলভ ঐশ-বিদ্যা[৩] দুয়েরই প্রশংসা করা উচিত।

সন্ত অগাস্তিন, সন্ত জেরোম, সন্ত গ্রেগরী বা ভক্তিমার্গের অন্যান্য আচার্যগণ[৪] আমাদের মধ্যে অনুভূতিগুলি জাগিয়ে তুলতে চান যাতে আমরা সব কিছুর মধ্যেই স্রষ্টা ঈশ্বরকে ভালবাসতে ও সেবা করতে পারি।

১ Recommendation.
২ Positive theology.
৩ Scholastic theology.
৪ Positive Doctors.

অন্য দিকে জ্ঞানমার্গের[১] মধ্যযুগীয় পণ্ডিতেরা যেমন সন্ত টমাস অ্যাকুইনাস, প্রবচন-পণ্ডিত[২], সন্ত বোনাভেন্তুরা ও অন্যেরা বলেন—আমাদের উচিত হচ্ছে শাশ্বত মুক্তির পক্ষে প্রয়োজনীয় মতবাদগুলির কালোপযোগী সংজ্ঞা নির্ধারণ ও ব্যাখ্যা করা ও সমস্ত ভুলভ্রান্তি এমনভাবে দেখিয়ে দেওয়া যাতে অভীষ্ট ফল পেতে পারি।

এই জ্ঞানব্রতী পণ্ডিতেরা আরও পরবর্তী কালের বলে শুধু যে ধর্মশাস্ত্র ও ঋষিতুল্য ভক্তিব্রতী আচার্যগণের চিন্তাধারার মর্ম উপলব্ধি করার সুযোগ পেয়েছেন তা-ই নয়, সঙ্গে সঙ্গে তাঁরা ঈশ্বরের করুণায় উদ্বুদ্ধ হয়ে বিভিন্ন বিশ্ব-ধর্মসভার[৩] নির্দেশ ও খ্রীষ্ট-মণ্ডলীর বিধানগুলিকে কার্যকরও করতে পেরেছেন।

৩৬৪। **দ্বাদশ**—জীবিত ব্যক্তিদের সঙ্গে পরলোকগত সন্তদের তুলনা যাতে না করা হয় সে বিষয়ে আমাদের সতর্ক থাকতে হবে। "ইনি সন্ত অগাস্তিনের চেয়েও জ্ঞানী," "তিনি সন্ত ফ্রান্সিসের মত বা তাঁর চেয়েও বড়" বা "সাধুতা ও পবিত্রতায় তিনি সন্ত পৌলের মত"—এই ধরণের কথা বলার দোষ উপেক্ষা করার মত নয়।

৩৬৫। **ত্রয়োদশ**—আধ্যাত্মিক জীবনে নির্ভুল ভাবে এগিয়ে চলতে গেলে এই মূল কথাটি আকড়ে ধরে থাকতে হবে :—মণ্ডলী যদি বলে তাহলে যা আমার কাছে সাদা মনে হচ্ছে তাকে আমি কালো বলে বিশ্বাস করব। আমাদের মনে যেন এই স্থির বিশ্বাস থাকে যে খ্রীষ্ট হলেন স্বামী—খ্রীষ্ট-মণ্ডলী তাঁর সহধর্মিনী ও তাঁদের মধ্যে একই আত্মা বিরাজিত।—আর এই আত্মাই জীবাত্মার মুক্তি এনে দেন,

১ Scholastic Doctors. ২ Master of Sentences.
৩ Oecumenical Councils.

মুক্তির উপায় নির্ধারণ করেন। খ্রীষ্ট-মণ্ডলী দশ-আজ্ঞার প্রবক্তা সেই একই আত্মা পরমেশ্বরের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত ও পরিচালিত।

৩৬৬। **চতুর্দশ**—যদিও এ কথা সত্যি পূর্বনির্ধারিত[১] না হলে বা বিশ্বাস ও ঈশ্বরের করুণা না থাকলে মুক্তি হয়না তবুও এ বিষয়ে কিছু বলতে হলে বা অন্যের সঙ্গে আলোচনা করার সময় কি ভাবে কথা বলছি সেই বিষয়ে খুব সতর্ক হতে হবে।

৩৬৭। **পঞ্চদশ**—পূর্ব-নির্ধারণ[২] সম্বন্ধে বেশি আলোচনা না করাই ভালো। কোন কারণে এ বিষয়ে কথা বলার দরকার হলে এমন ভাবে বলা উচিত যাতে লোকের বিভ্রান্তি না ঘটে। ভ্রান্ত ধারণার বশবর্তী হয়ে অনেক সময় লোকে বলে থাকে : "আমার মুক্তি হবে কি হবেনা আগে থেকেই যখন ঠিক হয়ে আছে তখন আমার পাপ করা বা পুণ্য করায় কিছু আসে যায় না।" আর এই ভেবে তারা অলস হয়ে পড়ে ও মুক্তি বা আধ্যাত্মিক উন্নতি বিষয়ে অবহেলা করে।

৩৬৮। **ষোড়শ**—আবার বিশ্বাস সম্বন্ধে কথা বলার সময়ও সাবধান হওয়া দরকার। ঠিকমত ব্যাখ্যা বা তুলনা না করে বিশ্বাস সম্বন্ধে বেশি কথা বলা বা বেশি জোর দেওয়ার দোষ হচ্ছে, ঐশ-প্রেমে অনুপ্রাণিত বিশ্বাস[৩] পাওয়ার আগে বা পরে আমাদের সৎ কাজে আলস্য ও শৈথিল্য আসতে পারে।

১ Predestined.

২ Predestination.

৩ Faith informed by Charity

৩৬৯। **সপ্তদশ**—ঈশ্বরের করুণা[১] পাওয়া নিয়েও বেশি কথা বলা বা তার ওপর খুব বেশি জোর দেওয়া অনুচিত। এর ফলে "নিজের স্বাধীন ইচ্ছার কোনই দরকার নেই" এই ধরণের মারাত্মক চিন্তার উদ্ভব হতে পারে।

যতদূর সম্ভব ঈশ্বরের সহায়তায় তাঁরই মহিমা প্রকাশের জন্যে বিশ্বাস বা ঐশী করুণার কথা বলা যেতে পারে। কিন্তু বিশেষ করে মনে রাখতে হবে, বিশেষতঃ বর্তমান কালের মত বিপদের সময়, এর জন্যে যেন সৎ কাজ ও স্বাধীন ইচ্ছার মূল্য কমে না যায় বা লোকে তা একেবারে মূল্যহীন না মনে করে।

৩৭০। **অষ্টদশ**—যদিও নিঃস্বার্থ প্রেমের মধ্যে দিয়ে পরমেশ্বরের সেবা করাই সবচেয়ে বড় জিনিষ তাহলেও ভগবদভীতিকেও মূল্য দিতে হবে। কেননা ঈশ্বরের প্রতি সন্তানসুলভ ভয়ই শুধু নয় দাসোচিত ভয়ও পরম কল্যাণের। এর চেয়ে মহত্তর স্তরে পৌঁছোতে না পারলে এই ভয় মহাপাপ থেকে মুক্তি দিতে সাহায্য করে। আর এই দাসোচিত ভয় থেকেই জন্ম নেয় পুত্রোচিত ভয়—যে ভয় ভালবাসার সঙ্গে অবিচ্ছেদ্য ভাবে জড়িত বলে তাঁর একান্ত প্রিয়।

১ Grace.

প্রার্থনাবলী

হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা

হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতঃ,
তোমার নাম পূজিত হউক,
তোমার রাজ্য-প্রতিষ্ঠা হউক,
তোমার ইচ্ছা যেমন স্বর্গে
তেমনি মর্ত্যেও পূর্ণ হউক।
আমাদের দৈনিক অন্ন
আজ আমাদিগকে দাও
এবং আমরা যেমন অপরাধীকে ক্ষমা করি,
তেমনই তুমিও আমাদের অপরাধ ক্ষমা কর
এবং আমাদিগকে প্রলোভনে পড়িতে দিও না,
কিন্তু অনর্থ হইতে রক্ষা কর।
তথাস্তু ॥

প্রণাম মারীয়া

প্রণাম মারীয়া,
প্রসাদ-পূর্ণা,
প্রভু তোমার সহায়,
তুমি নারীকুলে ধন্যা,
তোমার গর্ভফল যীশুও ধন্য।
হে পুণ্যময়ী মারীয়া, ঈশ্বর-জননী,
আমরা পাপী,
এক্ষনে ও আমাদের মৃত্যুকালে
আমাদের মঙ্গল প্রার্থনা কর।
তথাস্তু ॥

বিশ্বাস-মন্ত্র

স্বর্গমর্তের স্রষ্টা সর্বশক্তিমান পিতা ঈশ্বরে,

এবং তাঁহার অদ্বিতীয় পুত্র আমাদের প্রভু সেই যীশুখ্রীষ্টে

আমি বিশ্বাস করি,

যিনি পবিত্র আত্মার প্রভাবে গর্ভস্থ হইয়া,

কুমারী মারীয়া হইতে জন্মগ্রহণ করিলেন,

পোন্তিয় পিলাতের শাসনকালে যাতনাভোগ করিলেন,

ক্রুশবিদ্ধ, গতপ্রাণ ও সমাধিস্থ হইলেন,

পাতালে অবরোহণ করিলেন,

তৃতীয় দিবসে মৃতদের মধ্য হইতে পুনরুত্থান করিলেন,

স্বর্গারোহণ করিলেন,

সর্বশক্তিমান পিতা ঈশ্বরের দক্ষিণ পার্শ্বে উপবিষ্ট আছেন,

সেই স্থান হইতে জীবিত ও মৃতের বিচারার্থে আগমন করিবেন।

আমি পবিত্র আত্মায় বিশ্বাস করি

পুণ্যময়ী কাথলিক মণ্ডলী,

খ্রীষ্টভক্তগণের পুণ্য-সংযোগ,

পাপের ক্ষমা,

শরীরের পুনরুত্থান,

অনন্তজীবন বিশ্বাস করি।

তথাস্তু ॥

খ্রীষ্টের আত্মা

খ্রীষ্টের আত্মা, আমাকে পবিত্র কর।
খ্রীষ্টের শরীর, আমাকে উদ্ধার কর।
খ্রীষ্টের রক্ত, আমাকে প্রমত্ত কর।
খ্রীষ্টের কুক্ষি-নিঃসৃত জল, আমাকে ধৌত কর
খ্রীষ্টের যাতনা, আমাকে সবল কর।
দয়াময় যীশু, আমার প্রার্থনা শ্রবণ কর।
তোমার ক্ষতমধ্যে আমাকে প্রচ্ছন্ন কর।
তোমা হইতে আমাকে বিচ্ছিন্ন হইতে দিও না।
দ্বেষপর শত্রু হইতে আমাকে রক্ষা কর।
আমার মৃত্যুকালে আমাকে আহ্বান করিও
এবং তোমার সমীপে আসিতে আদেশ করিও
যেন সিদ্ধগণের সহিত
আমি অনন্তকাল তোমার স্তব করি।
তথাস্তু ॥

প্রণাম রাণী

প্রণাম রাণী, দয়াময়ী জননী,
আমাদের জীবন, মাধুর্য ও ভরসা, প্রণাম !
হবার নির্বাসিত সন্তান,
আমরা তোমার নিকট আর্তনাদ করিতেছি।
এই অশ্রুময় সংসারে,
আমরা তোমার উদ্দেশে রোদন ও বিলাপ করিতেছি।
হে, নিত্যসাহায্যকারিণী,
তোমার সদয় নয়নে আমাদের দৃষ্টিপাত কর।
এই নির্বাসনের পর
তোমার পুত্র ধন্য যীশুকে আমাদের প্রদর্শন কর।
হে দয়াময়ী, হে স্নেহময়ী, হে মাধুর্যময়ী মারীয়া-কুমারী।
তথাস্তু ॥

পারিভাষিক শব্দ

A

abstinence : মাংসাহার ত্যাগ।

ad Maiorem Dei Gloriam, for the greater Glory of God :
ঈশ্বরের মহিমা অধিকতর প্রকাশার্থে।

additional directions : অতিরিক্ত নির্দেশ।

affection : আসক্তি।

agony : অন্তিম যন্ত্রণা ভোগ।

alms : rules for distribution of – : দান-বিধি।

apostles : প্রেরিত শিষ্য।

application of senses : পঞ্চেন্দ্রিয়ের প্রয়োগ বা আরোপ ; ইন্দ্রিয়ারোপ ; ইন্দ্রিয়-প্রয়োগ।

attachment : inordinate – : অনিয়ন্ত্রিত বা অসংযত বিষয়াসক্তি।

B

beatitudes : eight – : আটটি আশীর্বচন ; অষ্ট-কল্যান।

benefice : ধর্মবৃত্তি ; ধর্মযাজকের পদ ও সম্মান।

C

canonical hours : প্রহরে প্রহরে সামসঙ্গীত-উপাসনা।

choice : or election : নির্ধারণ, নির্বাচন।

church : খ্রীষ্ট-মণ্ডলী, ধর্মমণ্ডলী।

rules for thinking with the – : খ্রীষ্ট-মণ্ডলীর সঙ্গে একাত্ম হওয়ার উপায় বা সমভাবের উপায়।

militant – : সংগ্রামশীল মণ্ডলী।

hierarchical – : খ্রীষ্টতান্ত্রিক মণ্ডলী।

circumcision : ত্বক্‌ছেদন, পরিচ্ছেদন।

classes : meditation on three – of men : তিন শ্রেণীর মানুষ।

colloquy : সংলাপ।

communion : see Eucharist : খ্রীষ্ট-প্রসাদ-গ্রহণ।

composition of place : পরিবেশ-কল্পনা ; মানস প্রত্যক্ষ ; জায়গাটি মনশ্চক্ষে দেখা।

confession : sacramental – : পাপস্বীকার।
particular – : বিশেষ পাপস্বীকার।
general – : সামগ্রিক পাপস্বীকার।

consolation : আধ্যাত্মিক তৃপ্তি, আনন্দ, আনন্দানুভূতি, সান্ত্বনা।

contemplation : ধ্যান।

continency : জিতেন্দ্রিয়তা, সংযম।

council : ধর্মসভা।
œcumenical – : বিশ্বধর্মসভা, মহাধর্মসভা।

creed : বিশ্বাসমন্ত্র ; বিশ্বাসোক্তি ; শ্রদ্ধামন্ত্র ; বিশ্বাসসূত্র।

D

deceits of the devil : শয়তানের ছলচাতুরী ; অভিসন্ধি।

desolation : আধ্যাত্মিক বিষাদ, বিষণ্ণতা।

devil : see satan, spirit.

director or retreat-master : সাধনগুরু।

discernment of spirits : বিভিন্ন আত্মিক শক্তি নিরূপণ।

doctors : positive – : ভক্তিমার্গের আচার্যগণ ; ভক্তি-ব্রতী, -যোগী।
scholastic – : জ্ঞানমার্গের আচার্যগণ ; জ্ঞান-ব্রতী, -যোগী।

E

election : see choice

ember days : ঋতুর উপবাস।

eucharist : see communion : খ্রীষ্ট-প্রসাদ।

evangelical perfection : see perfection.

examination of conscience : মন-পরীক্ষা ; আত্ম-পরীক্ষা, -সমীক্ষা।

particular – : বিশেষ মন-পরীক্ষা।

general – : সাধারণ মন-পরীক্ষা।

exercise : অনুশীলন, সাধনা, সাধন।

spiritual – s : অধ্যাত্ম-সাধনা, যোগসাধনা।

F

faith : – informed by charity : ঐশপ্রেমে অনুপ্রাণিত বিশ্বাস।

fast : উপবাস।

flesh : see sensual love : ইন্দ্রিয়াসক্তি।

foundation : first principle and – : মূলতত্ত্ব।

freedom of choice : স্বাধীনতা।

G

grace : করুণা, অনুগ্রহ, প্রসাদ।

sanctifying – : স্বারূপ্য প্রসাদ।

actual – : প্রবর্তক প্রসাদ।

state of – : ঈশ্বরের স্বারূপ্য।

H

hairshirt : কর্কশ কম্বলের জামা।

humility : three kinds of – : অহমিকাত্যাগের তিনটি পর্যায়।

I

illuminative way : see way

imitation of Christ : খ্রীষ্টের অনুকরণ।

incarnation : দেহধারণ।

indifference : নিরাসক্তি ; indifferent : নিরাসক্ত

indulgence : দণ্ডমোচন।

indult : অব্যাহতি-পত্র।

J

jubilee : বিমোচন-উৎসব।

K

king : temporal – : লৌকিক রাজা।
eternal – : শাশ্বত রাজা।

kingdom of Christ : খ্রীষ্টের রাজ্য।

knight : বীর যোদ্ধা।

L

Lady (Our) : মারীয়া।

lamb : pascal – : নিস্তার পর্বের মেষশাবকটি।

lent : তপস্যাকাল।

limbo : অধোলোক।

Lord : জীবনেশ্বর, জীবনস্বামী, প্রভু।

love : carnal, sensual – : ইন্দ্রিয়াসক্তি, শরীর সম্বন্ধে মোহ।

M

magi : জ্যোতির্বিদ পণ্ডিত বা রাজা।

magnanimity : পরম ও একান্ত ভক্তি।

magnificat : মারীয়ার পরমেশ্বরের স্তুতিগান।

Mass : খ্রীষ্ট-যাগ।

master of Sentences : প্রবচন-পণ্ডিত।

meditation : মনন।

– point : ধ্যেয় বিষয়।

mercy : works of – : সেবাব্রত ; সেবাধর্ম ; দয়াধর্ম।

mysteries of the life of our Lord : খ্রীষ্ট জীবনের ঐহিক লীলা, পুণ্য ঘটনাবলী, ঐশী-ক্রিয়া ; পুণ্য দৃশ্যাবলী ; খ্রীষ্টের ঐহিক জীবন লীলা।

O

obedience : see vows

office : divine – : সামসঙ্গীত উপাসনা।

palm Sunday : তালপত্র রবিবার।

passion : যন্ত্রণাভোগ।

perfection : evangelical – : সুসমাচার অনুযায়ী পূর্ণ সিদ্ধি ; পূর্ণতম খ্রীষ্টীয় আদর্শ ; শাস্ত্রসম্মত পূর্ণতা।

person : – of the Trinity : দিব্য ব্যক্তি।

point of meditation : ধ্যেয় বিষয়।

poverty : actual — : প্রকৃত দারিদ্র্য, বাস্তব দারিদ্র্য বা নিঃস্বতা।
spiritual — : নিঃস্বতার আন্তরিক উপলব্ধি, আধ্যাত্মিক দৈন্যবোধ।

prayer : vocal — : মৌখিক, বাচিক প্রার্থনা।
mental — : মানসিক প্রার্থনা।
preparatory — : প্রস্তুতি-প্রার্থনা।

predestination : পূর্বনির্ধারণ।

prelude : প্রস্তাবনা।

preparatory prayer : প্রস্তুতি-প্রার্থনা।

presupposition : গোড়ার কথা।

priesthood : যাজকপদ, যাজকবৃত্তি। see benefice

principle : see foundation

purgative way : see way

R

recommendations of superiors : কর্তৃপক্ষের অনুশাসন।

religious life : সন্ন্যাস, ধর্মাশ্রম, সন্ন্যাসাশ্রম।

retreat : অধ্যাত্ম সাধনাকাল, মৌনব্রত।
— master : গুরু, সাধনগুরু।

retreatant : সাধক।

S

sacrament : সংস্কার।
institution of the Blessed — : পুণ্য সংস্কারের প্রবর্তন।

sacrifice : see Mass

saints : সন্ত, সাধু-সাধ্বী, সাধুসন্ত, সিদ্ধগণ।

salvation : মুক্তি, পরিত্রাণ।

satan : শয়তান।

satisfaction for sins : পাপের ক্ষালন।

scruples : পাপ-শঙ্কা, বিবেক-কুণ্ঠা।

senses : see application of – :

scribes : শাস্ত্রীরা।

sin : venial – : লঘুপাপ।

mortal – : মহাপাপ, গুরুপাপ।

capital – : সপ্তরীপু।

particular – : বিশেষ পাপ।

soul : আত্মা, মন, চিত্ত।

spirit : holy – : পবিত্র-আত্মা।

good – : শুভ-শক্তি।

bad – : অশুভ-শক্তি।

state of life : জীবনাশ্রম, জীবনপন্থা।

superiors : কর্তৃপক্ষ।

T

temperance : মিতাচার।

testament : old – : প্রাক্তন সন্ধি।

new – : নব সন্ধি।

theology : positive – : ভক্তিসুলভ ঐশ-বিদ্যা।

scholastic – : জ্ঞানসুলভ ঐশ-বিদ্যা।

trinity : পিতা-পুত্র-পবিত্র-আত্মা ; ত্রিব্যক্তি-পরমেশ্বর ; দিব্য ব্যক্তি-ত্রয় ; দিব্যত্রয় ।

V

vespers : সায়ং-সন্ধ্যা ।

vigils : পূর্বাহ্ন-জাগরণ ।

virginity : কৌমার্য, ব্রহ্মচর্য ।

Virgin Mary : কুমারী মারীয়া ।

virtue : theological – : ধর্মীয় গুণ – বিশ্বাস, আশা, প্রেম-ভক্তি ।

cardinal – : মৌলিক গুণ – দূরদর্শিতা, ধৈর্য, সংযম, ন্যায়নিষ্ঠা ।

moral – : চরিত্রের শক্তি ।

vow : religious – s : সন্ন্যাসব্রতত্রয় ।

– of poverty : দারিদ্র্য বা নিঃস্বতা ব্রত ।

– of chastity : ব্রহ্মচর্য ব্রত, চিরকৌমার্য ব্রত ।

– of obedience : আনুগত্য ব্রত ।

W

way : – of life : জীবন-যাত্রা, জীবনধারা ।

purgative – : শোধন-মার্গ ।

illuminative – : বোধন-মার্গ ।

Word : Eternal word incarnate : মানবদেহধারী শাশ্বত বাণী ।

ভ্রম-সংশোধন

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
৬	৯	সামর্থ	সামর্থ্য
৭	৪	ষষ্ঠদশ	ষোড়শ
৯	৪	সামর্থও	সামর্থ্যও
৯	পাদটীকা২	Mcrcy	Mercy
১৩	৩	সৃষ্টি	সৃষ্ট
২৭	১	৪৪	৪৫
২৭	৪	প্রস্তুতি প্রার্থনা	প্রস্তুতি-প্রার্থনা
৩০	১৫	পার।	পার।”
৪৭	১৪	রাজার২	রাজার১
৪৭	পাদটীকা২	Synsgogues	Synagogues
৫৬	৪	প্রস্তুতি প্রার্থনা	প্রস্তুতি-প্রার্থনা
৫৯	১৬	(২৭১)	(২৭১),
৬৪	১৫	করুপা	করুণা
৬৪	১৫	চান।	চান। তারপর “খ্রীষ্টের আত্মা” প্রার্থনা।
৬৬	১৬	তরে	তবে
১৪৪	১৮	নামন্তের	নামান্তর
১৬০	পাদটীকা২	Confcssion	Confession
১৬০	পাদটীকা৬	Canonieal	Canonical